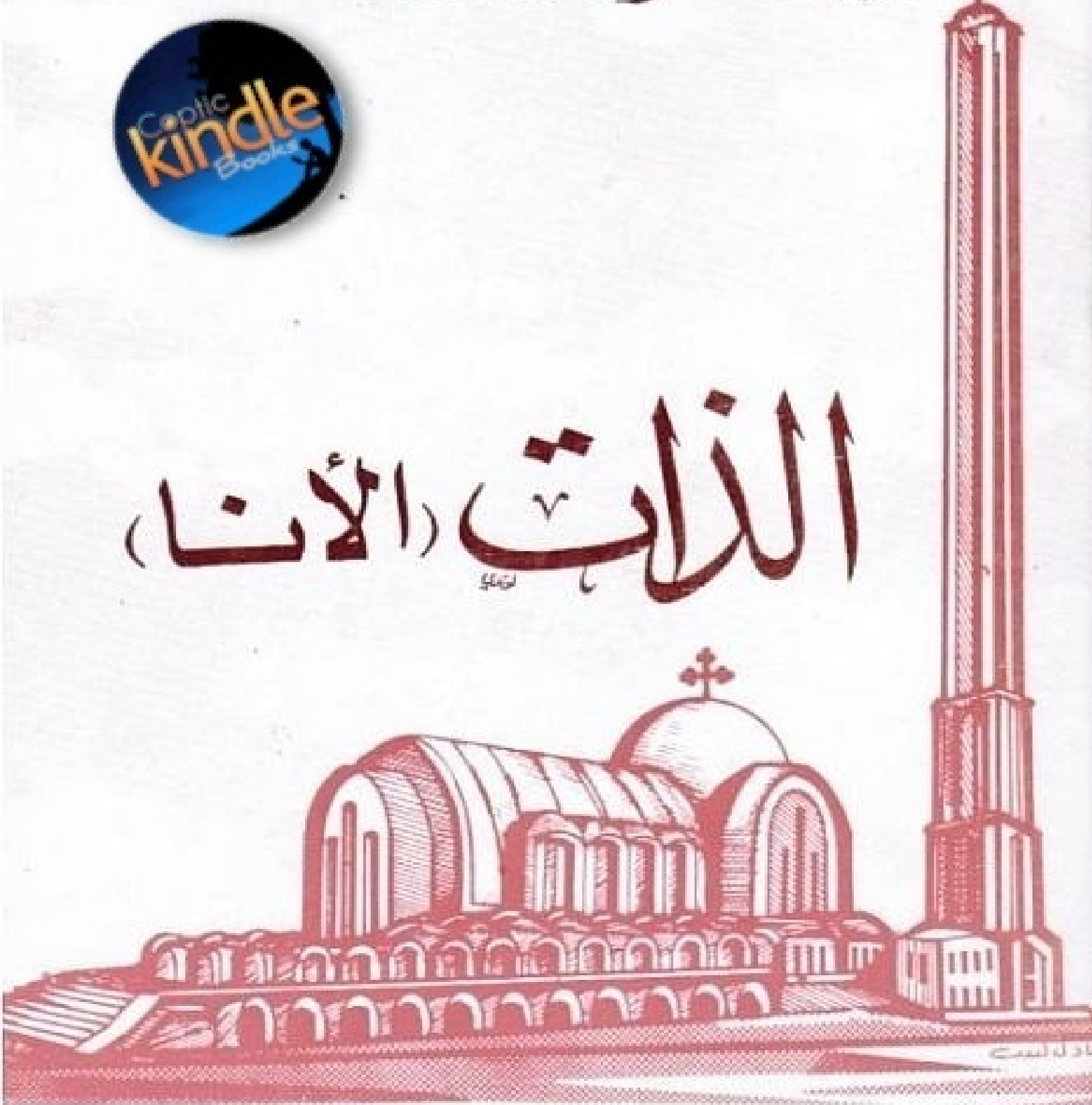
البابا شنوده الثالث

Coptic kindle Books

# الذات (الأنا)



# الذات (الأنا)

## البابا شنودة الثالث

بيانات الكتاب:
الطبعة الرابعة، مايو 2007 م.،
القاهرة،
مطبعة الأنبا رويس (الأوفست) بالعباسية،
رقم الإيداع بدار الكتب: 14201/2005 م.
الترقيم الدولي: 977-5345-86-3.

**التحويل لكتاب الكتروني:**

[Coptic kindle books]




**تفريغ النص :**

**موقع الانبا تكلا هيمانوت**

# Contents


مقدمة

الباب الأول: الذات (الأنا) Ego

الأنا هي أول خطية عرفها العالم

الباب الثاني: محبة الذات؛ من الخطايا الأمهات

الباب الثالث: ما هي أسباب الشعور بالذات؟

جمهرة الخطايا التي تَلِدها الذات

الباب الرابع: خطايا كثيرة سببها الأنا

الباب الخامس: مَنْ يحب نفسه يهلكها

الباب السادس: كيف نتخلص من الذات؟ (من الأنا)؟

قهر الذات

محبة الآخرين وخدمتهم

التواضع

إدانة الذات

ضع أمامك مثال المسيح

تدريب الميل الثاني

استخدام القديسين

الباب السابع: لا أنا

إنكار الذات

إنكار الذات في الخدمة

إنكار الذات في الصلاة

إنس نفسك

# مقدمة

من الحروب الروحية الأساسية: الذات.

بل لعلها تكون أهم ما يعوق الحياة الروحية ويسقطها.

كانت الذات هي سبب إسقاط ملاك عظيم من رتبة الكاروبيم، فصار شيطانًا ورئيسًا للشياطين، حينما قال في قلبه: أصعد إلي السموات، أرفع كرسيّ فوق كواكب الله.. أصير مثل العليّ (أش 14: 13، 14).

ومحبة الذات هي من الخطايا الأمهات، تلد العديد من الخطايا. فمنها تتولد الكبرياء، وأيضًا الغيرة والحسد، وكثير من الصراعات بين الناس، حتى بين الأشقاء.

والمحب لذاته يقع في خطية الأنانية، وتفضيل نفسه علي الكل، كما أنه باستمرار يحب الأخذ وليس العطاء، ويحب مديح الناس، بل يسعي إليه.

والأنا قد تؤدي أيضًا إلي الافتخار والتعالي. وربما الوقوع في كثير من الشهوات، سببه الرغبة في في إشباع الذات، ولكن بطريقة خاطئة.

هذا الكتاب الذي بين يديك يحدثك عن كل هذا.. وعن خطايا أخري عديدة تسببها الأنا.

كما يحدثك عن أسباب الشعور بالذات.

وعن أسلوب الله أحيانا في معالجة أبنائه من الذات، أو في وقايتهم منها..

وفي الكتاب أيضا باب عن (كيف تتخلص من الأنا؟).

وذلك بوضع وسائل روحية لذلك، وتداريب يخرج بها الإنسان الروحي إلي إنكار الذات، وإلي إدانة الذات أحيانًا، وإلي عبارة "لا أنا، بل...).

وما أجمل قول السيد المسيح له المجد "من يحب نفسه يهلكها" (يو12: 25).

# الباب الأول: الذات (الأنا) Ego

## الأنا هي أول خطية عرفها العالم

وقع فيها الشيطان، قبل الإنسان. الشيطان "الكاروب المظلل"، "الملآن حكمة والكامل الجمال" (حز28: 12،14). الذي سقط حينما قال في قلبه "أصعد إلي السموات، أرفع كرسي فوق كواكب الله. أصعد فوق مرتفعات السماء. أصير مثل العلي" (أش14: 13، 14).

ومحبة الذات هذه أهبطته إلي أعماق الجحيم. فانحدرت بدلًا من أن ترتفع!

وكما سقط الشيطان عن طريق الذات، هكذا سقط الإنسان.

حينما خلقه الله، كان يعرف أن ذاته مستمدة من الله. فالله هو الذي أوجدها، وهو الذي منحها كل العطايا والمواهب. وهي لا تستطيع أن تحيا بدونه. وعن طريق الله وحده، كان يأخذ كل ما يلزمه من المعرفة.

ثم سقط الإنسان حينما بعدت ذاته عن الله!!

فتأخذ النصيحة من مصدر غير الله. بل تخضع لإغراء الحية التي "تنفتح أعينكما، وتصيران مثل الله عارفين الخير والشر" (تك3: 5). وهكذا بعدت الذات عن الله: بالمعصية من جهة، وباشتهائها أن تكون مثل الله. بنفس أسلوب الشيطان الذي قال "أصير مثل العليّ.."!!

أصعب ما يقع فيه الإنسان أن يحب ذاته محبة خاطئة.

فيريد أن يكبر في عيني نفسه أو يصير بارًا في عيني نفسه!

لا يوجد إنسان يكره نفسه. حتى أن الله حينما أمر بمحبة القريب، قال "تحب قريبك كنفسك" (مت22: 39). والمحبة الحقيقية للنفس هي أن تلصقها بالله. كما قال المرنم "أما أنا فخير لي الالتصاق بالرب.." (مز73: 28).. وفي محبتها لله تحب القريب أيضًا. وتصل هذه المحبة إلي حد بذل النفس لأجل الله، ولأجل القريب أيضًا.

أما المحبة الخاطئة فهي لون من الأنانية، فيها تقود (الأنا) Ego إلي الأنانية Egoism.

فيتمركز الإنسان حول ذاته، وكل ما يتعلق بها: كرامته، ومركزه، وماله، وتفوقه علي الآخرين، بل وسيطرته عليهم.

تريد ذاته أن ترتفع، ولو علي جماجم غيره. يريد أن يستريح ولو علي تعب الآخرين. يبني ذاته ولو علي ضياع غيره!!

محبة الذات هي التي يريد فيها الإنسان أن يأخذ ولا يعطي. وإن أعطي، فلكي يأخذ.. يأخذ مديحًا وكرامة، أو يأخذ عوضًا يشتهيه.. هي حالة إنسان مشغول دائمًا بذاته، يعطيها ما يشبعها نفسيًا وماديًا. وهو يفضلها باستمرار علي الكل. ولا مانع لديه من أن يصطدم بكل ما يراه منافسًا لهذه الذات أو معترضًا لطريقها.

وقع كثيرون في محبة الذات وإشباعها. فضيعتهم أو كادت تضيعهم..

مثال ذلك سليمان الذي استجاب لشهوات الذات...

نعم، سليمان الحكيم، الذي كان أحكم أهل الأرض في زمانه: انشغل بذاته وملذاته. فقال "عظمت عملي. بنيت لنفسي بيوتًا. غرست لنفسي كرومًا. عملت لنفسي جنات وفراديس.. عملت لنفسي برك مياه لتسقي بها الغروس المنبتة الشجر.. جمعت لنفسي مغنين ومغنيات، وتنعمات بني البشر سيدة وسيدات. فعظمت وازددت أكثر من جميع الذين كانوا قبلي في أورشليم.. ومهما اشتهته عيناي، لم أمسكه عنهما" (جا2: 4-10). فماذا كانت النتيجة؟

شهوات هذه الذات، كادت تضيع سليمان.

وهكذا كانت النتيجة، هي قول الكتاب عنه "وكان في زمان شيخوخة سليمان، أن نساؤه أملن قلبه وراء آلهة أخري. ولم يكن قلبه كاملًا مع الرب إلهه كقلب داود أبيه. فذهب سليمان وراء عشتورث آلهة الصيدونيين، وملكوم رجس العمونيين. وعمل سليمان الشر في عيني الرب.." (1مل11: 4-6). واستحق أن يعاقبه الرب (1مل11: 9-11).

ومثل سليمان الذي شغلته ذاته، كان أيضًا يونان.

أرسله الرب للمناداة علي نينوى. فخاف أن تسمع التهديد من فمه فتتوب، وحينئذ تسقط كلمة يونان، حينما يرجع الرب عن حمو غضبه علي نينوى! وهكذا حفاظًا علي كرامته وهيبة كلمته، هرب أولًا من الله راكبًا سفينة إلي ترشيش. ولما أعاده الله بمعجزة ونادي علي نينوى فتابت ورحمها الله، اغتاظ يونان وقال "موتي خير من حياتي" (يون3: 9، 10)

وهكذا في محبته لذاته ولكرامة كلمته، فضل أن تهلك 120 ألف نسمة عن أن تسقط كلمته!! مغتاظًا من مراحم الله الذي رجع عن حمو غضبه وقبل توبة نينوى (يون4: 9، 10).

ومن أمثلة الأنا التي أهلكت البعض، شهوة آخاب الملك لامتلاك كرم نابوت اليزرعيلي (1مل21).

لم يكفه كل ما كان يملكه كملك، إنما اشتهي كرم نابوت. وساعدته زوجته الملكة ايزابل علي تحقيق شهوة الذات. فدبرت شهود زور ليشهدوا علي نابوت اليزرعيلي بأنه قد جدف علي الله وعلي الملك. وانتهي الأمر بأن رجموه فمات. وحقق آخاب شهوة ذاته، وامتلك كرم نابوت...

فهل حقًا أرضي آخاب ذاته بما فعله وبما امتلك؟! كلا، بل وصلت إليه عقوبة الله علي فم إيليا النبي قائلًا له "في المكان الذي لحست فيه الكلاب دم نابوت، تلحس الكلاب دمك أيضًا" (1مل21: 19).

حرب الأنا ينبغي أن نعالج نتائجها منذ الطفولة.

حينما يقول الطفل (أنا). ويود أن يملك كل شيء يمكن أن تمتد إليه يده. ويغار من أخيه أو أخته، ويود أن يخطف منهما ما يعطي لهما. بل أيضًا يغار من كل كلمة مديح توجه إليهما، ومن كل حب يناله أحد منهما، ظانًا أن المديح والحب كليهما من حقه وحده...

لذلك ينبغي أن ندرب الطفل من بداية سنه علي الحب وعلي العطاء، ونعطيه ما يعطيه للغير، ونشجعه علي العطاء...

نفس تلاميذ المسيح ورسله القديسين حاربتهم (الأنا).

حينما كانوا يتساءلون فيما بينهم من هو الأول فيهم. فوبخهم الرب قائلًا: لا يكن فيكم هذا الفكر. إن رؤساء الأمم يسودونهم ويتسلطون عليهم.. أما أنتم: فمن أراد فيكم أن يكون سيدًا، فليكن عبدًا. ومن أراد أن يكون أولًا، فليكن آخر الكل..

عجيب أن أعظم من ولدته النساء، أعني يوحنا المعمدان (مت11) كان أكثر إنسان تخلص من الذات في علاقته مع المسيح.

فلما تقدم إليه الرب للعماد قال له "أنا المحتاج أن أعتمد منك" (مت3). ولما رأي الجموع يتبعون السيد، قال "ينبغي أن ذاك يزيد، وأني أنا أنقص.. من له العروس، فهو العريس. أما صديق العريس، فيري من بعيد ويفرح.. الذي من فوق، هو فوق الجميع" (يو3).

حقًا، إن إنكار الذات هو أكبر علاج للأنا.

إن ذاتك هي التي تحاربك، أكثر مما يحاربك الشيطان.

بل إن الشيطان حينما يحاربك، يحاربك أولًا بهذه الذات.

وأنت إن انتصرت علي ذاتك، سوف تنتصر بلا شك علي باقي الخطايا. لأنك أكبر عدو لنفسك. لا يستطيع أحد من البشر أن يعثرك، إذ كنت منتصرًا علي ذاتك داخل نفسك. وكما قال القديس يوحنا ذهبي الفم "لا يستطيع أحد أن يضر إنسانًا، ما لم يضر هذا الإنسان نفسه.

حاول إذن أن تكسب القوة الإلهية بعدم اعتمادك علي ذاتك وكما قال الكتاب: لا تكن حكيمًا في عيني نفسك. وعلي فهمك لا تعتمد" (أم3: 5). وحاول أن تكسب الأتضاع، بإنكار الذات، وبأنك لا تكون بارًا في عيني نفسك.

ماذا كانت مشكلة أيوب الصديق، إلا هذه.

كان رجلًا بارًا، ويعرف عن نفسه أنه بار. فكان بارًا في عيني نفسه.

وبسبب هذا لم يستطع أن يحتمل أحاديث أصدقائه الثلاثة وقال لهم "كامل أنا، لا أبالي" (أي9: 21).

وقال للرب "أخاف من كل أوجاعي عالمًا أنك لا تبرئني، أنا مستذنب فلماذا أتعب عبثًا. ولو اغتسلت في الثلج ونظفت يدي بالإشنان، فإنك في النقع تغمسني حتى تكرهني ثيابي" (أي9: 28-31). وانتهت مناقشاته مع أصحابه بقول الكتاب: "فكف هؤلاء الرجال الثلاثة عن مجاوبة أيوب، لكونه بارًا في عيني نفسه" (أي32: 1)

ولم تنته تجربة أيوب، إلا بعد أن رفض هذه الذات وبرها وقال للرب "قد تكلمت بما لم أفهم. بعجائب فوقي لم أعرفها.. والآن: أرفض واندم في التراب والرماد" (أي42: 1-3)

ولما وصلت ذات أيوب إلي التراب والرماد، حينئذ انتهت تجربته "ورد الرب سبي أيوب".

بقي أن أقول لك إن الذات أم ولود، تلد كثرة من الخطايا.

# الباب الثاني: محبة الذات؛ من الخطايا الأمهات

نقول إنها من الخطايا الأمهات، لأن محبة الذات، أو المحبة الخاطئة للذات، هي أم ولود، تلد كثرة من الخطايا.

من أولي الخطايا التي تلدها (الأنا): الكبرياء.

المهتم بالأنا، يريد باستمرار أن يكبّر ذاته. فتكون ذاته كبيرة في عينيه، وأيضًا كبيرة في أعين الآخرين. وفي ذلك يكون معجبًا بذاته. وقد يقع فيما يسمونه (عشق الذات). نفسه جميلة جدًا في عينيها. كمن يحب باستمرار أن ينظر في مرآة، ويتأمل محاسنه..!

ومن هنا الذي يقع في محبة (الأنا)، قد يقع أيضًا في الغرور.

ويظن في ذاته أكثر من حقيقة ذاته.. إنه إنسان يحس بقيمة ذاته. يحس أنه شيء، وأن له أهمية خاصة، أو له مواهب خاصة، أو أنه يمتاز علي غيره: يفهم أكثر، أو له مركز أكبر. وهذا الشعور يعطيه ثقة زائدة بالنفس، يريد أن يفرضها علي الآخرين.

وبهذا الشعور ينقاد إلي العظمة، وإلي محبة المتكآت الأولي...

ربما هذا الشعور بالذات يأتي إلي الإنسان في سن المراهقة.

عندما يشعر بانتقاله إلي مرحلة أعلي تمنحه أهمية معينة. وما أكثر ما يستمر هذا الشعور المراهق معه كلما طال به العمر، ولكنه يأخذ مظاهر أخري غير مظاهر سن المراهقة.

وقد يحدث هذا الشعور للطفل من كثرة المديح أو التشجيع، أو بسبب التفوق، أو بسبب ملكات خاصة. غير أن هذا الشعور قد لا تكون له خطورة عند الطفل. ولكنه غالبا ما ينحرف عند الكبار.

في كل هذا يكون المتهم بذاته بعيد كل البعد عن التواضع.

ذلك لأن محبته للكرامة قد تقف حائلًا أمامه في الوصول إلي حياة الاتضاع. فهو يري في التواضع إقلالًا من شأنه، وإبعادًا له عن العظمة التي يريدها لنفسه. إنه يحب لذاته أن تحترم من الجميع. بل يلذ له أن يكون المحترم الوحيد. ويريد أن يكون هو الوحيد الذي هو موضع اهتمام الناس وتقديرهم...

من أجل هذا قد يقع أيضًا في خطايا الغيرة والحسد.

وفي هذه الغيرة، يريد أن كل شيء يصل إليه هو: المديح والمال والإعجاب والنجاح والتفوق والاهتمام.

إنه ليس فقط يحب لذاته أن تمدح، بل أن يكون المدح كله له وحده. إن مدحوا غيره، تتعب نفسه ويتضايق. كما لو كان ذلك الغير الذي مدحوه، قد اغتصب منه حقًا موقفًا عليه.

وهكذا كانت الذات أو الأنا سببًا لصراعات سجلها الكتاب:

بسبب (الأنا) قام قايين علي أخيه هابيل وقتله. لأن هابيل كان أبر منه، وقد استجاب الله لهابيل وقبل منه محرقته (تك4).

وبسبب (الأنا) قام الخلاف بين إبراهيم ولوط. وقال عنهما الكتاب "ولم تسعهما الأرض أن يكسنا معًا" (تك13: 6). "فحدثت مخاصمة بين رعاة مواشي ابرآم، ورعاة مواشي لوط".. لمن تكون الأرض المعشبة. حتى أن أبانا ابرآم القديس قال للوط ابن أخيه "لا تكن مخاصمة بيني وبينك، وبين رعاتي ورعاتك، لأننا نحن أخوان. أليست الأرض كلها أمامك. اعتزل عني. إن ذهبت شمالاً، فأنا يمينًا. وإن يمينًا، فأنا شمالاً" (تك13: 7-9). وهكذا افترقا.

وبسبب (الذات) أيضًا قامت عداوة بين يعقوب وعيسو، وهما شقيقان.

يعقوب قال في قلبه: أنا الذي آخذ البكورية بدلًا من أخي، وانتهز فرصة جوع أخيه وإعيائه، واشتري منه البكورية بأكلة عدس (تك25: 29-34) . وعاد بنفس الأنا وتحايل بمساعدة أمه أن يأخذ لنفسه البركة بدلًا من أخيه. ولا مانع في سبيل ذلك من أن يخدع أباه الكفيف البصر. ويكذب ويقول لأبيه "أنا بكرك عيسو" (تك27: 19).

وعيسو أيضًا من أجل انتقامه لذاته يقول في قلبه "قربت أيام مناحة أبي. فأقبل يعقوب أخي" (تك27: 41).

كذلك فإن (الأنا) أوجدت صراعًا بين شقيقتين هما ليئة وراحيل.

كل منهما تريد أن تكسب الرجل، وأن تنافس أختها في كثرة البنين. حتى أن راحيل في هذا الصراع علي محبة زوجها المشترك، وفي التنافس في الإنجاب، قالت "مصارعات الله قد صارعت أختي" (تك30: 8). وفي هذا الصراع منحت كل منهما جاريتها ليعقوب لكي ينجب منها نسلا يحسب لها.

بسبب (الأنا) أيضًا كانت فننة تغيظ حنة.

لأن فننة كان لها أولاد، وضرتها حنة كانت عاقرًا... فظلت فننة تغيظها حتى أبكتها.

ولم تستطع أن تأكل من شدة الغيظ والحزن (1صم1: 2-7).

وكأن فننة تقول: أنا التي لها أولاد. وهي ليس لها...

وبنفس (الأنا) اشتكت مرثا من أختها مريم التي تجلس عند قدمي المسيح.. وشعورها: لماذا أتعب أنا، ومريم مستريحة تستمع للرب. وهكذا قالت له "يا رب، أما تبالي بأن أختي قد تركتني أخدم وحدي فقل لها أن تعينني" (لو10: 40).

وبنفس (الأنا) شاول الملك عادي داود وطلب أن يقتله.

تضايق منه، وغار منه، وحسده. لأن النساء مدحته أكثر منه (حينما قتل جليات)، وأنشدن قائلات "ضرب شاول ألوفه، وداود ربواته". "فاحتمي شاول جدًا، وساء هذا الكلام في عينيه. وقال أعطين داود ربوات، وأما أنا فأعطينني الألوف... وبعد فقط تبقي له المملكة" (1صم18: 6-8). ومنذ ذلك الحين بذل كل جهده ليقتل داود الذي أنقذه وأنقذ الجيش كله من جليات الجبار.. ولكنها الذات!

وبسبب الذات استاء الابن الأكبر، من إكرام أبيه لأخيه التائب!

فلما سمع صوت الفرح برجوع أخيه، غضب ولم يرد أن يدخل إلي البيت، ولا أن يشترك في الفرح بعودة أخيه. ولما خرج إليه أبوه ليدعوه إلي الدخول، عاتب أباه بشدة، مركزًا علي ذاته، بقوله لأبيه: "ها أنا أخدمك سنين هذا عددها، وقط لم أتجاوز وصيتك. وجديًا لم تعطني قط، لأفرح مع أصدقائي! ولكن لما جاء ابنك هذا الذي أكل معيشتك مع الزواني، ذبحت له العجل المسمن!!" (لو15: 25-30).

حقًا، إن التركيز علي الذات، قد يضيع المحبة بين الأخوة والأشقاء.

بل يوجد العداوة بينهم، عداوة تتطور إلي القتل. أو علي الأقل يصل الأمر إلي التنافس والصراع، أو إلي الشكوى والانتقاد...

وبنفس السبب يفترق الأقارب كما حدث بين ابرآم ولوط...

كذلك نلاحظ أن المتهم بالأنا، يركز علي تحقيق ذاته.

إنه لا يفكر في ملكوت الله، وإنما في ملكوته هو. ملكوت الله لا يشغله، إنما تشغله ذاته، وكيف يحقق لها وجودها وطموحاتها..

حتى في صلاته، يري أن عمل الله الأول هو أن يكون له ذاته، ويكبر له ذاته، علي الأرض وفي السماء. ولا تشمل صلاته إلا عبارات أريد.. وأريد!

الذي يركز علي ذاته، يريد أن الكل يحقق له ذاته.

المجتمع الذي يحيط به، عليه أن يحقق له ذاته. والكنيسة واجبها أن تحقق له ذاته. وكذلك هذا هو عمل أب الاعتراف. وإن دخل في الخدمة، يهدف إلي الخدمة أيضًا تحقق له ذاته!

وإذا لم يحدث هذا، يثور علي الكل! يثور علي الكنيسة، إذا وجد أنها لا تحقق له ذاته. ويثور علي أب الاعتراف، إن رأي أنه لا يحقق له ذاته. ويبتعد عن الوسط الديني كله، ساخطًا عليه، لأنه لا يجد ذاته فيه!! بل أن كل شخص لا يحقق له ذاته، يبتعد عنه – حتى الله نفسه!!

لعل هذا يذكرنا بالوجوديين الملحدين.

الذين كل منهم يبحث عن وجوده هو، وكيف يتمتع بهذا الوجود.. ولسان حاله يقول: من الخير أن الله لا يوجد، لكي أوجد أنا!!

ومعني الوجود عنده، هو أن يتمتع باللذة، واللذة في نظره، تتعلق بالمادة والحواس. فإن كانت وصية الله تقف ضد متعته الجسدية والمادية، فلا كان الله، ولا كانت وصيته!! إلي هذا الحد، تقود الأنا والذات...!

محبو الذات: كل فرحتهم في الأخذ، لا في العطاء.

يظنون أنهم بالأخذ يبنون الذات ويكبرونها، ويضيفون إليها جديدًا! يذكروننا بالغني الغبي الذي قال "أهدم مخازني وأبني أعظم منها. وأجمع هناك غلاتي وخيراتي. وأقول لك يا نفسي خيرات كثيرة موضوعة لسنين عديدة. استريحي وكلي وأشربي وافرحي.." (لو12: 16-19).

أما العطاء، فيقوم به الإنسان الذي يخرج من الاهتمام بذاته إلي الاهتمام بغيره ويؤمن بأنه "مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ" (أع20: 35).

# الباب الثالث: ما هي أسباب الشعور بالذات؟

هناك أسباب عديدة في محاربة الإنسان بالذات:

منها المواهب، كالفن مثلًا بكافة أنواعه.

وبخاصة مَنْ وصلوا إلى درجة عالية في هذا الشأن. ومن أمثلة ذلك أن أحد الفنانين العباقرة في ايطاليا، أرسل إليه أحد المعجبين خطابًا. ولم يكتب اسم الفنان على الظرف، واكتفى بعبارة (إلى أعظم فناني إيطاليا). فأوصلوا الخطاب إلى هذا الفنان، ولكنه لم يستلمه قائلًا: إنه ليس لي. لو كان مرسله يقصدني، لكتب (إلى أعظم فنان في العالم)..!!

إنها المواهب التي يستخدمها البعض ليس فقط في الشعور بالذات وعظمتها، إنما قد تصل به إلى الغرور أيضًا..

غير أننا نقول إنه ليس كل أصحاب المواهب محاربين بالشعور بالذات. فما أجمل أن يجمع البعض بين المواهب والاتضاع.

مثال ذلك بولس الرسول الذي كانت له مواهب عديدة جدًا. ولكنه مع ذلك كان يقول "أنا.. من أنا؟! ولكنها نعمة الله العاملة معي" (1كو10:1) كذلك نذكر القديسين الذين كانت لهم مواهب فائقة للطبيعة مثل إقامة الموتى أو صنع باقي المعجزات، ولم يفقدوا تواضعهم، ولم يقل واحد منهم كلمة (أنا).

يضاف إلى المواهب في المحاربة بالذات باقي المقدرات.

كأن تكون لأحد الأشخاص مقدرة في أمر من الأمور لا تتوافر لغيره. أو يصل إلى درجة البطولة في رياضة ما، أو إلى درجة النبوغ في علم من العلوم. ويصل في كل ذلك إلى مستوى مذهل وهذا التفوق، وهذه المقدرة، قد تكون سببًا في الشعور بالذات..

وقد يتسبب الشعور بالذات من جهة الأصل أو الغنى أو المركز:

كالشخص الذي من أصل رفيع، من أسرة نبيلة لها أمجاد في التاريخ. فيتباهى بهذا الأصل، ويشعر أنه يتميز به على غيره..

وبنفس الأسلوب قد يشعر الإنسان بذاته عن طريق الغنى، إن وصل فيه إلى درجة يستطيع بها أن يظهر في المجتمع، وأن يفعل بالمال ما يريد، وأن يكسب به أصحابًا وأتباعًا ومريدين..

وأيضًا قد يشعر الشخص بذاته عن طريق مركزه، إن علا هذا المركز، وجلب له سلطة واحترامًا ونفوذًا. فشعوره بعلو مركزه يسبب له شعورًا بالذات، التي يمكنها أن تأمر، وغيرها يطيع..

وقد يشعر الإنسان بذاته، بسبب الذكاء، وبسبب النجاح.

يشعر الإنسان بذاته، إن كان يفهم ما لا يفهمه الغير، ويستطيع أن يستنتج ما لا يقدرون على استنتاجه. ويمكنه أن يجد حلولًا لمشكلات يعجزون أمامها. ويكون لماحًا وسريع البديهة، بينما يقف غيره حيرى لا يدركون.. فيشعر في كل هذا أنه في مستوى أعلى بكثير من غيره.

كذلك النجاح يعطي شعورًا بالذات، وبخاصة إن كان نجاحًا مستمرًا "كل ما يصنعه ينجح فيه" (مز1)... وطبعًا ليس جميع الناس هكذا. فيوسف الصديق كان ناجحًا في كل شيء (تك39) ولم يحاب الذات، بل كان الله هو الذي ينجحه في كل ما يفعله.

كذلك قد يكون سبب للشعور بالذات، هو القوة عند الرجل، والجمال عند المرأة.

داود كان يشعر بقوته، حينما هدد نابال الكرملي أنه لن يبقى له إلى الصباح بائلًا بحائط (1صم 25). وهكذا نرى أن الشعور بالذات بسبب القوة، قد يقود أحيانًا إلى الانتقام.

أيضًا شمشون الجبار، ألم يكن يشعر بذاته بسبب قوته..؟

وكذلك دليلة، ألم تكن تشعر بذاتها بسبب جمالها، الذي جعلها تسيطر على هذا الجبار وتغريه أن يبوح لها بسر قوته..!

يمكن إذًا أن يشعر الإنسان بذاته، بسبب مديح الناس له.

وقع في هذا الفخ هيرودس الملك، حينما قال له الشعب المتملق "ليس هذا صوت إنسان. بل هذا صوت إله" (أع12). فضربه ملاك الرب فأكله الدود ومات، لأنه لم يعط مجدًا لله.. (أع12 :23).

وربما بمديح الناس المستمر، قد يشعر الإنسان أن ذاته معصومة وأنه فوق مستوى الوقوع في الخطأ. ويكون باستمرار "بارًا في عيني نفسه" وحكيمًا في عيني نفسه. وهذا مرض من أمراض الشعور بالذات.

تفاديًا لهذا الشعور بالذات، كان الله يسمح لبعض القديسين بضعفات:

وهكذا نرى أن القديس العظيم بولس الرسول الذي استحق أن يختطف إلى السماء الثالثة إلى الفردوس ويسمع كلمات لا يُنطق بها ولا يسوغ لإنسان أن يتكلم

بها (2كو 12:4).. نراه يقول "ولئلا أرتفع بفرط الإعلانات، أعطيت شوكة في الجسد، ملاك الشيطان ليلطمني لئلا أرتفع (2كو 12:7). وبقيت معه هذه الشوكة، على الرغم من أنه تضرع ثلاث مرات لتفارقه!!

ولأنه لاقى تمجيدًا كثيرًا من الناس، نراه يقول.. للموازاة مع الذات – "بمجد وهوان. بصيت حسن وصيت رديء" (2كو 6: 8).

وهكذا دخل هذا القديس العظيم في تجربة الهوان والصيت الرديء، حتى لا يشعر بذاته في خدمته، هو وأصحابه في الخدمة..

مثال آخر غير القديس بولس الرسول، هو يعقوب أبو الآباء:

لقد نال البركة والبكورية. وقيل له "كن سيدًا لأخوتك، وليسجد لك بنو أمك" (تك27). نال البركة من أبيه اسحق. والبركة والمواعيد من الله نفسه (تك28). وجاهد مع الله والناس وغلب (تك32). وأخذ من الله اسمًا جديدًا...

ومع ذلك كان لابد من توازن، حتى لا يقع في الشعور بالذات. فسمح الله أن يظل يعقوب خائفًا ومرعوبًا من أخيه عيسو. وسمح أن يخدعه خاله لابان أكثر من مرة، بل أن يخدعه بنوه مشكلة مع شعوب الأرض في قتلهم شكيم وأهله. وسمح له بضيقات كثيرة حتى قال لفرعون "أيام غربتي على الأرض قليله وردية".

ولما باركه الرب وجاهد مع الله والناس وغلبن ضربه الله على حق فخده، فصار يخمع عليه كل أيامه، حتى يشعر بضعفه، فلا يرتفع..

أبونا إبراهيم أبو الآباء والأنبياء عامله الله بنفس التوازن.

فعلى الرغم من أنه كان من أعظم رجال الإيمان. وبالإيمان ذهب ليقدم ابنه محرقه لله (تك22). وفي طاعته لله أيضًا ترك أهله وعشيرته وبين أبيه، ومضى وهو لا يعلم إلى أين يذهب (تك12). ومع أنه نال من الله مواعيد عظيمة. وقال له "أباركك وأبارك مباركيك، وتكون بركة.. وبنسلك تتبارك جميع قبائل الأرض" (تك 12).

إلا أن الله استبقى عن إبراهيم ضعفًا وهو الخوف.

فخاف عندما نزل إلى مصر، وقال عن سارة إنها أخته حتى لا يقتلوه بسببها. وخاف نفس الخوف حينما نزل إلى جرار، وقال عن سارة أيضًا أنها أخته، فأخذها أبيمالك الملك. وأنقذها الله منه. وهذا الخوف كان دافعًا لأبينا إبراهيم، حتى لا يشعر بذاته، هذا الذي أنتصر في حرب الملوك، وأنقذ لوط وسبى سادوم (تك14).

نفس الوضع أيضًا مع القديس بطرس الرسول.

هذا الذي طوبه الرب حينما قال "أنت هو المسيح ابن الله الحي" (مت16: 16 -19). بطرس الذي وصل به الشعور بالذات إلى الحدّ الذي شعر فيه بأنه أقوى من جميع التلاميذ في محبة الرب والإخلاص له قائلًا له: "إن شك فيك الجميع، فأنا لا أشك أبدًا" (مت26: 33) (مر14:29) "يا رب إني مستعد حتى إلى السجن وإلى الموت" (لو 22: 33).

بطرس هذا سمح له الله بالتجربة التي أنكره فيها ثلاث مرات. وهكذا "خرج خارجًا وبكى بكاءً مرًا" (مت 26:75). وبعد القيامة أخرجه الرب أيضًا من دائرة الشعور بالذات. ونداه باسمه العلماني ثلاث مرات قائلًا له "يا سمعان بن يونا، أتحبني أكثر من هؤلاء؟!" (يو21:17). "فحزن بطرس لأنه قاله له ثالثة أتحبني؟" (يو21: 17) أما عبارة "أكثر من هؤلاء" فلكي يذكره بقوله "إن شك فيك الجميع، فأنا لا أشك". وقد ظل إنكار بطرس منخاسًا في قلبه، كلما حاربه العدو بالأنا والشعور بالذات. حتى ساعة صلبه طلب أن يُصلب منكسًا...

هذا التوازن بين الشعوب بالذات وواجبات الاتضاع، أقامه الله أيضًا في حياة سلميان الحكيم.

سليمان الذي أختاره الله نفسه ليبني هيكله، والذي ظهر له مرتين أحداهما في جبعون، والأخرى في أورشليم. والذي منحه حكمه من عنده، حتى لم يكن مثله في حكمته في الأرض كلها، وحتى أتت ملكة سبأ من أقاصي الأرض لتسمع حكمة سليمان. وهو أيضًا الذي منحه الرب جلالًا ملوكيًا لم يكن لأحد مثله (1مل 3 – 8).

سليمان هذا الذي نال من الغنى ومتعة العالم ما لم ينله ملك من قبل، والذي قال "فعظمت أكثر من جميع الذين كانوا قبلي في أورشليم" والذي غرس لنفسه فراديس وجنات، والذي "أتخذ لنفسه مغنين ومغنيات، وكل تنعمات البشر سيدة وسيدات". وقال في ذلك كله "ومهما اشتهته عيناي، لم أمسكه عنهما" (جا2).

سليمان العظيم هذا، سمح له الله بنقطة ضعف، وهي محبته للنساء وخضوعه لتأثيرهن، فأفقدته حكمته وكماله.
هذا السماح كان بتخلي النعمة عنه قليلًا بسبب اندماجه في متعة الجسد. وهكذا قيل عنه "وكان في أيام شيخوخة سليمان أن نساءه أملن قلبه وراء آلهة أخرى. ولم يعد قلبه كاملًا أمام الله مثل داود أبيه.." (1مل11). واستحق سليمان عقوبة من الله. غير أنه استفاد من تأديب الله له وتاب...

فليخفف كل إنسان من الشعور بالذات. وليتذكر قول الرب "من أراد أن يتبعني، فلينكر ذاته"..

# جمهرة الخطايا التي تَلِدها الذات

* مشكلة الإنسان الأولى والكبرى، إن لم تكن مشكلته الوحيدة، هي الذات. فإذا استعرضنا الخطايا التي تأتي من الذات، نجد أنها كل الخطايا تقريبًا...

لذلك فالإنسان المنتصر داخليًا على ذاته، هو إنسان منتصر على طول الخط. والإنسان المهزوم من نفسه، يمكن أن ينهزم أمام أي شيء. لذلك ما أجمل قول القديس يوحنا ذهبي الفم "لا يستطيع أحد أن يؤذي إنسانًا، ما لم يؤذي هذا الإنسان نفسه". أي أن الإنسان إن لم يضر نفسه، فلا يستطيع أحد أن يضره. فالضرر الروحي لا يأتيه من الخارج، بقدر ما يأتيه من الداخل من ذاته...

وصدق مار اسحق حينما قال "إن الذي يصطلح مع نفسه، تصطلح معه السماء والأرض. وعبارة "يصطلح مع نفسه" تعني أنه لا يكون خصمًا لها، يبعدها عن الله وعن الخير...

* من الخطايا المشهورة، محاولة تكبير الذات.

وتكبير الذات يكون على نوعين : إما تكبيرها في شخصها. وإما تكبير بصفة مقارنة، من حيث مقارنتها بالغير، فتكون أكبر من غيرها وأفضل وأقوى وأعظم، أو أجمل أو أذكى...

وقد وقع الشيطان في الأمرين معًا. فمن جهة تكبير ذاته من جهة شخصها، قال "أصعد إلى السموات... أصعد إلى فوق مرتفعات السحاب" ومن الناحية المقارنة قال "أرفع كرسي فوق كواكب الله.. أصير مثل العليّ" (أش 14: 13، 14).

وبنفس الأسلوب، حارب الشيطان الإنسان الأول، بتكبير الذات بقوله لأدم وحواء "تصيران مثل الله، عارفين الخير والشر" (تك 3: 5). وسقط الإنسان أيضًا باللذة التي أراد أن يوفرها للذات، إذ رأى " أن الشجرة جيدة للأكل، وأنها بهجة للعيون، وأن الشجرة شهية للنظر" (تك 3: 6)..

* إذن من الخطايا التي تُحارب بها الذات، اللذة.

واللذة تحارب الجسد والحواس بالشهوة. وفي ذلك قال القديس يوحنا الرسول "شهوة الجسد، وشهوة العين، وتعظم المعيشة.. والعالم يمضي وشهوته معه" (1يو 2: 16، 17). وهنا أضاف إلى شهوات الجسد، التي تلذ بها الذات، شهوة النفس هي تعظم المعيشة.

الإنسان المحب لذاته، يسعى إلى منحها اللذة بكل صورها: في الحس، في اللمس، في النظر، في الأكل والشرب ، في ملاذ الجسد..

* إنه يكون باستمرار متمركزًا حول ذاته.

ذاته هي كل شيء في نظره. رغباته أولًا، ومصالحه أولًا ورأيه. ويبلغ من اهتمامه بذاته، أنه لا يهتم بأحد. وفي وصوله إلى ما يريد قد يصطدم بغيره، أو يسئ إلى غيره. لا مانع من أن يقف ضد الكل، ليحقق ما تريده ذاته. تركيزه في ذاته يعميه عن كل شيء!

* وفي محبته لذاته، قد يمدح ذاته كثيرًا ويمجدها.

إنه يتحدث عن نفسه. ولا يكون حديثه كاملًا ولا عادلًا. فهو لا يتحدث إلا عن محاسنها وأمجادها وانتصاراتها. ويخفي ما فيها من عيوب. وإن أظهر فيه أحد بعض هذه العيوب، يحاول أن يبررها ويدافع عنها...

هذا الإنسان الذي يمدح ذاته، كثيرًا ما يكون حساسًا جدًا.

فهو حساس مثلًا من جهة كرامته ومن جهة حقوقه أقل شيء يتعبه أو يجرحه. أقل نصيحة أو عتاب أو لوم، يخدش شعوره.. ولا يحتمله وما أكثر ما يشعر أنه مظلوم أو مغبون الحق، وأن الناس لا تعطيه الاهتمام الكافي أو الاحترام اللائق به.

لهذا فهو يشكو في أحيان عديدة ، ويتذمر... لأن (الأنا) لم تأخذ المجال الذي يريده لها. ولهذا يكون سهل الاصطدام والاحتكاك.

أو قد يلجأ إلى الانطواء على ذاته، يتأمل محاسنها فيما بينه وبين نفسه دون أن ينجرح من الآخرين، هاربًا من هذا المجتمع الذي لا يوفيه حقه، ولا يحقق له ذاته. أو على العكس قد يتداخل في كل شيء، ظانًا أنه بذلك يعطي ذاته فرصة للظهور...!

* إنه يحب نفسه محبة غير حكيمة وغير سليمة.

ينطبق عليه قول السيد الرب "من وجد نفسه يضيعها".

ففيما هو يريد أن يبني نفسه، نراه يهدمها. وفيما يريد أن يعظمها، يحطمها!! وهو في كل ذلك يريد أن يبني نفسه من الخارج بمظهرية خاطئة، بينما يقول المزمور "كل مجد ابنه الملك من داخل"..

وهو في شعوره بذاته، وثقته الزائدة بها، يعتمد دائمًا على نفسه.

في كل ما يصادفه من مشاكل أو صعاب، يعتمد فقط على زراعه البشري، على جهاده وذكائه ومقدراته الخاصة وحسن تصرفه. بينما الإنسان الروحي يعتمد على النعمة التي تأتيه من فوق، على عمل الروح فيه. وفي كل شيء يلجأ إلى الصلاة، ليشرك الله معه.

يقول الكتاب " الرب يقاتل عنكم، وأنتم تصمتون" (خر 14: 14).

وما معنى عبارة (تصمتون). سوى أنكم لا تعتمدون على ذواتكم.. الإنسان المعتمد على ذاته، يكثر العمل. أما المعتمد على الله، فهو يكثر الصلاة. المعتمد على ذاته إذا نجح فإنه يفتخر . أما المعتمد على الله. فإنه إذا نجح، يشكر الله ويمجده.

المعتمد على ذاته ينسى الله، ويستخدم مقدراته وإمكانياته وحيله وسياساته وأساليبه وقوته..! أما المعتمد على الله، فيجعل الله الكل في الكل. ويرى أن مقدراته هو: إن لم يعمل الله فيها، فليست شيئًا... لأنه "إن لم يبني الرب البيت، فباطلًا هو تعب البناءون" ( مز 127: 1). وقد قال السيد الرب "بدوني لا تقدرون أن تعملوا شيئًا" (يو 15: 5).

* الإنسان المعتد بذاته، هو بعيد كل البعد عن الطاعة والمشورة. ذلك لأنه لا يطيع إلا فكره، ولا يثق إلا برأيه.

وهو في كل ذلك لا يعتمد على نفسه. فهو حكيم في عيني ذاته. يرى أنه يعرف كل شيء. فلماذا يلجأ إلى الآباء الروحيين؟! ولماذا يستشير؟! أي شيء جديد سيأخذه منهم؟! وإن جلس إلى أب له في الاعتراف، فإنما لكي يأخذ منه مجرد الموافقة على ما قد قرره في ذهنه! وإن أشار عليه الأب بشيء، فإنه يجادله كثيرًا، ولا يقبل منه رأيًا بسهولة. وكذلك في علاقته مع أبيه بالجسد وسائر الكبار!

* لذلك فالإنسان المعتد بذاته، يكون صلب الرأي عنيدًا..

وما أسهل أن يختلف مع الآخرين . ويعتبر كل من يخالفه في الرأي لابد أن يكون على خطأ. وهو إن دخل مع أحد في نقاش، ليس من السهل عليه أن يقتنع. وهكذا كان الهراطقة والمبتدعون في تاريخ الكنيسة: كم قدم لهم الآباء من شروحات وإقناعات، ولكنهم أصروا على رأيهم. لأن الذات عندهم ما كان يمكنها أن تتراجع!!

* بل أن المعتد بذاته، يكون عنيدًا حتى في علاقته مع الله نفسه. وهكذا لا يستطيع أن يحيا حياة التسليم.

إنه يريد من الله أن ينفذ له كل ما يطلبه وكل ما يعتقد أنه الخير لنفسه. ومن الصعب عليه أن يقول للرب "لتكن مشيئتك" ولهذا فهو كما يتذمر على الناس، يتذمر أيضًا على الله!! وكما يشكو من معاملة الناس له، كذلك يشكو أيضًا من معاملة الله له، سواء من جهة استجابة صلواته، أو من جهة نوعية الحياة التي يختارها الرب له. ذلك لأنه باستمرار يسلك حسب هواه..

* الإنسان المعتد بذاته، لا يمكن أن يكون متواضعًا.

ذلك لأنه أول مبدأ في التواضع هو إنكار الذات. أما الذي تحاربه الذات (الأنا)، فإنه يبحث باستمرار عن كرامته وشخصيته وما يريده لذاته من حقوق ومن سلطه وعلو. إن كان له مجد، يكون دائم لافتخار بمجده، وإن لم يكن له، يسعى دائمًا إلى كل ألوان المجد.

* المعتد بذاته يكون باستمرار بارًا في عينيّ نفسه.

إنه لا يدين نفسه أبدًا. ولا يعترف بأنه أخطأ، سواء كان اعترافًا أمام الله أو أمام الناس، أو حتى فيما بينه وبين نفسه. وإن كان الخطأ الذي وقع فيه واضحًا، يحاول أن يحوّل المسئولية في ذلك إلى غيره، كما فعل كل من آدم وحواء (تك 3) أو يبرر ذاته من جهة الظروف المحيطة، الضاغطة!

إن رسب في امتحان، يعلل ذلك بصعوبة الامتحان، أو بصعوبة التصحيح. أو أنه يلوم الله الذي لم يساعده، بل قد تخلى عنه! أما إن نجح فإنه ينسب ذلك إلى ذاته، إلى مجهوده وذكائه...

المحارب بالأنا يميل أن يأخذ أكثر مما يعطي. ويحسب لأنه يبني ذاته بتوالي الأخذ، بسياسة الجمع والتكويم.

مثال ذلك الرجل الغني الغبي، الذي أخصبت كورته وازداد غناه فقال: أهدم مخازني وأبني أعظم منها. وأجمع هناك جميع غلاتي وخيراتي. وأقول لنفسي: يا نفسي لك خيرات كثيرة موضوعة لسنين عديدة. استريحي وكلي واشربي وافرحي (لو 12: 16-19).

إنه لم يفكر في أبديته، بل في تمتع ذاته على الأرض. وكانت النتيجة أنه خسر الأبدية والأرض أيضًا. وتلقب بالغني الغبي...

* وهكذا ممكن أن الاهتمام بالذات يؤدي إلى البخل.

الذي يحب أن تزيد أمواله لكي تتمتع بها الذات، يصبح صعبًا عليه أن يعطي. وقد ضرب لنا الرب مثال الشاب الغني الذي مضى حزينًا، لأنه كان ذا أموال كثيرة (مت 19 : 22). وأيضًا قصة ذلك الغني الذي لم يعط لعازر المسكين من الفتات الساقط من مائدته (لو 16: 21).

هؤلاء الأغنياء يرون أن العطاء ينقص مالهم الذي تتمتع به الذات.

* لذلك بسبب (الذات) لا يدفعون العشور ولا البكور.

فالمحارب بالذات لا يقول فقط (أنا)، إنما يقول أيضًا: مالي وممتلكاتي ومشروعاتي. ويفتخر بأن ماله يزيد يومًا بعد يوم. بينما إن دفع العشور ينقصه!

وكذلك دفع البكور.. وفي هذا يقول الوحي الإلهي "سلبتموني، يقول الرب" (ملا 4). وقد قال السيد الرب "مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ" (أع 20: 35). لأن في العطاء محبة الغير وليس محبة الذات. كما حدث مع الأرملة التي دفعت من أعوازها.. (لو 21: 21).

ومن جهة العطاء، تذكر العطاء بصفة عامة، وليس العطاء فقط من المال.. يمكن العطاء من جهة الوقت والجهد والمشاعر.

فالمحارب (بالأنا)، يبخل في إعطاء جزء من وقته وجهده لغيره. ففي اهتمامه بذاته، يريد أن يكون كل الوقت من أجل هذه الذات بعكس السامري الصالح الذي مرّ على رجل جريح في الطريق: فأهتم به، وأعطاه من وقته وجهده وماله لكي يشفى (لو 11: 3 – 35).

# الباب الرابع: خطايا كثيرة سببها الأنا

* الإنسان المنشغل باستمرار بذاته، ليس لديه وقت للاهتمام بغيره.

ولا حتى لديه رغبة في الاهتمام بملكوت الله ولا بخدمة الناس. كل ما يشغله هو ماذا أكون؟ وكيف أكون؟ ومتى أكون؟ وليس فقط أنه لا ينشغل بغيره، بل هو يريد أن الدنيا كلها تنشغل به!

مثل هذا الإنسان يكون بعيدا جدا عن الخدمة وروحها.

وإن دخل إلي الخدمة، لا يخدمها بهدف روحي من أجل بناء الملكوت ومنفعة الآخرين.. بل يتخذ الخدمة وسيلة لبناء ذاته، ومجالا لظهوره وممارسة ما يهواه من سلطة وقيادة...!

إذا دخلت الذات في الخدمة، تضيع نفسها وتضيع الخدمة.

وقد تكون مجالا للسلطة والسيطرة.. فيقول: لا يتم شيء إلا بإذني، إلا بمشورتي وفكري. القرار هو قراري والتدبير هو تدبيري، حتى لو وافق الكل لا غير ذلك. لذلك هو لا يشرك معه في الخدمة إلا من يتبعه ويخضع له. ولا مانع من أن يتخلص من الباقين، لكي ينفرد بالعمل تخطيطا وتنفيذا...

هذا من جهة الإدارة في الخدمة . علي أن الذات قد تأخذ مجالًا آخر، هو الفكر الخاص في التعليم. بحيث لا يتبع التعليم العام للكنيسة، إنما منهجه الخاص، وتفسيره الخاص للكتاب، ونشر ما يعتقده هو مهما كان فكرا جديدا يخالف فيه التسليم العام!!

من مثل هذا المنهج الذاتي تكونت البدع في تاريخ الكنيسة. من أفكار ابتدعها البعض، وتمسكوا بها ونشروها.. وأحيانا أمثال هؤلاء الأشخاص يشكلون تكتلات معينة داخل الكنيسة، لها فكرها واتجاهها وأسلوبها وانفرادها عن المجموع! إنها الأنا.

من سيطرة الأنا وعنادها، تتولد الانقسامات.

نعم، من أين تأتي الحروب والخصومات، إلا من الذات؟!... من (الأنا) تسبب الخلافات العائلية، التي قد تصل إلي المحاكم والقضايا، وما يسبق ذلك من شقاق وشجار وانفصال.. حيث لا يفكر الشخص في سعادة غيره ولا في إرضائه، بل في راحته هو، وكرامته هو، وحقوقه. سواء كان داخل الأسرة أو الكنيسة...

وبسبب (الأنا) يبني راحته علي تعب غيره.

بسبب الذات يركز الإنسان علي نفسه، ولا ينفتح علي الآخرين، ويتشبث بفكره ويهاجم الفكر الأخر. المهم أن ينتصر هو، ولو علي حساب فشل غيره وخسارته.

وبهذا يفقد محبته للآخرين، ومحبة الآخرين له.

لأنه يعيش في دائرة ضيقة هي جائرة الذات. يري فيها أنه علي حق، وكل ما يخالفه علي باطل. هو الصواب، وغيره الخطأ..

وطبعا لا يمكنه بهذا أن يكون إنسانا اجتماعيًا. فهو إما أن ينطوي علي ذاته، أو أن يصطدم بغيره. ويبرر نفسه عن طريق أن ينسب الخطأ إلي غيره.. وهكذا يجعل الآخرين وقواد لنفسه لتدفئته. ولابد أن يروا الأمور كما يراها، ولو برؤية خاطئة!

* وقد يقلل من شأن غيره, لكي يكون باستمرار هو الأفضل.

وهكذا يقع في خطية الإدانة. بل يزداد الأمر إلي حد الوقوع في التشهير بالآخرين، وبخاصة من يحسد نجاحهم وتفوقهم .. ذلك لأنه لا يحتمل أن يوجد من هو أفضل منه، أو من يمدحونه أكثر منه. إنه بهذا يتعب مع الناس، ويتعب الناس منه..

* الإنسان المتمركز حول ذاته، يكون دائما صعب التعامل.

لأن المتعامل معه لابد أن يكون العنصر الخاسر في كل نقاش، وفي كل صفقة يشترك معه فيها. كما أن المتعامل معه لا يمكن أن يصل إلي نتيجة مع إنسان كهذا عنيد ومتشبث برأيه. فمن الأفضل إذن الابتعاد عنه، إراحة لأعصاب من يتعامل معه..

حتى في التعامل مع الله، لا يكون سهلا.

أولا لأنه لا يبحث عن ملكوت الله، وإنما عن ملكوته هو..ولا يريد مشيئة الله, بل مشيئته هو، حتى في صلاته , لا يطلب إرشاد الله له. إنما يفرض علي الله طلباته. وكأنه يقول: انظر يا رب ز هذا الموضوع الذي اعرضه عليك، أنا قد درسته جيدا. وبقي عليك أن تنفذه لي وأن تفعل فيه كذا وكذا!! وليس فقط يطلب من الله أن ينفذ له مشيئته، بل ينبغي أن يكون ذلك بسرعة وبغير إبطاء...

الإنسان الواثق بذاته، يقيم نفسه رقيبا علي أعمال الله معه.

ويجادل الله في كبرياء: لماذا فعلت بي كذا؟ وكان يجب أن تفعل كذا.. وإذا لم ينفذ له الله ما يريد، فإنه يغضب من الله، ويهدد بقطع العلاقات معه ومع كنيسته، وأن يمتنع عن الصلاة والصوم والتناول.

وإن كانت معاملته هكذا مع الله، فتعامله مع أب الاعتراف أصعب.

ما أسهل أن يختلف معه. وكإنسان حكيم في عيني نفسه، فهو قد يعرض علي أب الاعتراف أمورا لأجل الموافقة, وليس لأجل الإرشاد. فهو يعرف الصالح ربما أكثر من أب الاعتراف! وسهل عليه أن يناقش أب الاعتراف ويخطئه. وما أسهل عليه أن يرفت أب الاعتراف، ويبحث عن أب غيره، إذ لم يكن إرشاده حسبما يهوي هو!!

* الإنسان المتمركز حول ذاته: إن عاتب يكون عتابه قاسيا.

لا يهتم فيه بمشاعر من يعاتبه , إنما يريد أن ينفس عن الإحساس بالضيق الموجود في داخله. وربما لا تقبل كرامته أي عذر أو تبرير يقدم إليه. كرامته -في نظره- أكبر من أن تمحو الأعذار ما تشعر به من إهانة..!

لذلك فإن غضبه قد يكون شديدًا, وربما يتحول إلي حقد.

وقد تطول مدته, لأنه لا يغفر بسهولة. فذاته تظل متأثرة، وفي عمق، لمدي زمني ممتد حتى يشعر أن ذاته قد أخذت حقها من الإرضاء، وكرامته قد نالت ما تريد من تقدير. ولهذا فهو في غضبه قد يثور وقد يحتد، دفاعا عن ذاته وكرامتها وحقوقها.

* وقد لا يكتفي بالغضب، وإنما يلجأ إلي الانتقام.

ولاشك أن كل جرائم الأخذ بالثأر سببها الذات التي تتسع دائرتها فتشمل كل أفراد العائلة أو القرية أو فريق الرياضة، وما إلي ذلك. إنه ينتقم ليأخذ حقه أو حق قريبه، ومن أجل شرف العائلة. ولا يعني الانتقام مجرد القتل، وإنما قد يحاول أن يضيع غيره في أية المجالات. وقد يشمل أيضا الشماتة به إن جاءته الخسارة من مصدر آخر...

والمحارب بالأنا من الصعب أن يتعاون مع غيره.

لأنه يريد أن يكون الكل له، أو النصيب الأكبر له، سواء من جهة الربح أو الإدارة, أو مديح الناس. وتنطبق عليه مع زميله العبارة التي قيلت في سفر التكوين "ولم تسعهما الأرض أن يسكنا معا" (تك 13:6).

وربما يكون هناك خادمان يعملان معا في كنيسة واحدة، ولا يقدران أن يعيشا معًا، علي الرغم من أنهما من كبار الخدم! وذلك أيضا بسبب الذات! حيث يختفي من بينهما الاهتمام بالخدمة، وتبقي الذات! من الأهم؟ ولمت تكون الاختصاصات؟!

في أحد الأيام دخل أحد الخدام في حوار عميق حول مسألة كنسية مع خادم كبير. فاحتد ذلك الكبير عليه، وقال له:

"لابد أن تعرف من أنت؟ ومن أنا؟ "

وأتي ذلك الخادم (الأصغر) إلي ليشكو مما قيل له. فقلت له: كانت أصح إجابة هي أن تقول له: نحن الاثنين مجرد تراب ورماد, كما قال أبونا إبراهيم عن نفسه (تك 18).

* وأحيانا لا يكون الشخص كبيرا, ولكنه بأحلام اليقظة يتخيل لنفسه صورا من الكبر والعظمة.

وهذه الأحلام نوع من تكبير الذات عن طريق الخيال.. هي صورة للنفس التي لا يشبعها الواقع الذي تعيش، فتلجأ إلي إشباع ذاتها بأحلام اليقظة. فتتخيل أنه صارت كذا وكذا، وفعلت كذا وكذا ونالت من الناس ألونا من التمجيد والتوقير! وتدخل أحلام اليقظة في حروب المجد الباطل.. ويعيش بها الإنسان في وهم يسعد به! وينسي ويتناسى أنه ليست له القدرة علي الوصول إلي أحلامه وأوهامه...

المحارب بالذات، ما أسهل أن يصبح عدوانيا..

فيقف موقفا عدوانيا ضد كل من يقف في طريق هذه الذات أو يعارضها أو ينافسها، أو من يظنه كذلك. ويشن حربًا شعواء عليه. حربا لا تعرف سلاما ولا ضميرا.. وإن كان يعرف شيئا قديما عن هذا الشخص، يعلنه ويشهر به، يكيل له التهم, كل ذلك لكي تبقي ذاته بلا منافسة ولا مقاومة.

* وفي سبيل الدفاع عن الذات, لا مانع من الكذب والرياء...

الذات هي سبب الكذب. فحينما تخطئ الذات، ويريد الإنسان أن يغطي أخطائها, لكي تبدو أمام الناس بلا عيب، حينئذ يكذب ليخفي عيوبها، أو ليخفي نقائصها. أو قد يكذب من أجل غرض معين يريد أن يحققه لذاته، أو في سبيل رغبة آثمة تريدها الذات لنفسه، أو لصديق أو لعدو .

كذلك في سبيل الذات يلجأ الإنسان إلي الحيلة والدهاء. وبسبب الذات يلجأ إلي الرياء لتبدو ذاته فاضلة أمام الآخرين ولكي تنال مديحا منهم. وبه تستوفي أجرها علي الأرض (مت 6).

* وكثيرًا ما تقف (الأنا) في سبيل التكريس.

مثال ذلك الأم التي تقف في طريق رهبنة أبنها أو ألنتها، بالرفض والضغط والبكاء والمرض، لكي تنفذ رأيها ورغبتها في أن يكون ابنها إلي جوارها ولا يترهب، أو تضغط عليه لكي يتزوج فتاة تنتقيها له.. وفي كل ذلك لا يهمها مشاعر قلبه ورغبته في تكريس نفسه لله. وإنما هي الذات التي تدفع الأم إلي تنفيذ فكرها، ولو ضحت بابنها وسعادته الروحية....

* مثال آخر هو تدخل الأم في الحياة الزوجية لابنها.

ولا مانع عندها من أن تفرق بينه وبين زوجته أو بمعاملة الزوجة بقسوة أو جفاء لكي يؤضي أمه. وإن لم يفعل ذلك تتهمه الأم بأنه ابن عاق نسي تعبها في تربيته، أو بأنه زوج ضعيف تؤثر عليه زوجته وتخضعه لشخصيتها!! وفي كل ذلك لا يعنيها فشله في حياته الزوجية بقدر ما يعنيها طاعته لها. إنها (الأنا).

* وأيضا الإنسان المحب لذاته، قد يصبح لحوحًا يتعب غيره.

إنه يريد أن ينفذ فكره أو رغبته بكافة الطرق وبكل سرعة. لذلك يلجأ إلي الإلحاح الشديد الذي يتعب أعصاب غيره... وذلك بتكرار الطلب، والضغط علي تنفيذه الآن وكما هو، مهما كانت هناك عوائق تمنع من ذلك، ومهما كان الموقف غير مناسب... ولكن (الأنا) تريد، ولا يهمها إحراج من تطلب منه...

ويكون التعامل صعبا مع هذا اللحوح الذي لا يهمه سوي ذاته.

والذات أو (الأنا) تشمل الأنانية بكل تفاصيلها.

من حيث أن إنسانا يتمركز حول ذاته، لا يفكر إلا فيها، وأن يكون لها كل ما تريد، وفي سبيل ذلك يفضلها علي الكل. فإذا اصطدمت ذاته بمحبة إنسان، يفضل ذاته علي هذا الإنسان. وإن تعارضت مع بعض المبادئ والقيم من أجل ذاته. بل اصطدمت ذاته بمحبة الله، فإنه يفضلها علي الله ومحبته...

نعم، أليست كل مخالفة لله, سببها الذات؟!

أليست الذات هي السبب في ضياع كل فضيلة.

الذات التي ترفض التواضع وتسعي إلي المتكآت الأولي... الذات التي تصاب بالغرور، وترتئي فوق ما ينبغي (رو 12: 3). والتي تشتهي عمل المعجزات والتكلم بألسنة، لكي ترتفع في نظر الآخرين..! الذات التي تحب البر الذاتي. وتدفع الإنسان إلي أن يكون بارا في عيني نفسه، وحكيما في عيني نفسه، وعظيما في عيني نفسه وفي أعين الآخرين ... الذات التي تفضل نفسها علي الكل، وتبني راحتها علي تعب غيرها.. الذات التي تجد لذتها في أن تقع في كل الشهوات الجسدية والمادية، وبهذا تنجس جسدها الذي هو هيكل الروح القدس.. الذات التي تفضل نفسها علي الله بالخطية، وتحب أن تستقل عنه في فكرها وتدبيرها، وهكذا تهلك نفسه.

كيف العلاج إذن..؟

# الباب الخامس: مَنْ يحب نفسه يهلكها

هكذا قال الرب في إنجيل يوحنا " من يحب نفسه، يهلكها. ومن يبغض نفسه في هذا العال، يحفظها إلي حياة أبدية " (يو 12:25).

* ويقصد بذلك: من يحب نفسه محبة خاطئة، يهلكها.

أما عبارة "من يبغض نفسه"، فالمقصود بها: من لا يعطي نفسه كل ما تريد. بل تكون عنده فضيلة "ضبط النفس", فلا يجعلها تسلك حسب هواها، بل يمنعها عن شهواتها إن كانت تلك الشهوات ضد وصية الله. وبهذا المنع "يحفظها إلي حياة أبدية"..

وقد تكرر عبارة "يبغض نفسه" في (لو 14: 26) حيث يقول الرب "من يأتي إلي، ولا يبغض حتى نفسه، فلا يقدر أن يكون لي تلميذا".. إذن هذا شرط للتلمذة علي الرب. ولكن هي يقدر الإنسان علي هذا؟

كل إنسان يحب نفسه. وليس في هذا خطأ. إذ تقول الوصية الإلهية "تحب قربك كنفسك" (مت 22: 39) (مت 19:19).

إنما، ما المحبة الحقيقية للنفس؟

المحبة الحقيقية للنفس هي أن تحفظ لها طهارتها ونقاوتها، ولا تسمح لها أبدا أن تنفصل عن الله بالخطية، بل تحب الله من كل القلب ومن كل الفكر (مت 22: 37). والمحبة الحقيقية للنفس هي تدريبا علي النمو الروحي، حتى تصل إلي حياة القداسة وإلي الكمال حسب وصية الرب " كونوا كاملين" (مت 5: 48).

غير أن البعض في بنائهم لأنفسهم يلجأون إلي طرق خاطئة تضيعهم!

* وأول طريقة خاطئة في محبة النفس هي إعطاؤها لذاتها ومتعتها.

ولو كانت متعتها روحية، لأصبح هذا خيرا. لكن الخطأ هو في إعطائها لذة عن طريق الحواس... لذة جسدانية مادية لا تفيدها بل إن هذه اللذة الجسدانية تقودها إلي الشهوة وإلي الخطية... شهوة الجسد، وشهوة العين (1 يو 2:16).

وهذه المحبة الجسدانية يمكن أن تقود إلي الملاذ التي وقع فيها سليمان حينما قال "ومهما اشتهته عيناي، لم أمسكه عنهما" (جا 2: 10)... شهوة القنية والمال والرفاهية والنساء.. إلي أن عرف أخيرا أن كل هذا باطل وقبض الريح...

والمحبة الجسدانية للنفس، قد تمنع الإنسان عن الصوم، وقد تمنعه أيضا عن

السهر.. كما تمنعه أيضا عن طهارة الجسد...

* والذي يمتع ذاته بلذة الجسد والحواس، إنما هو يهلكها..

وينسي أن "العالم يبيد وشهوته معه" (1 يو 2: 17). وينسي أيضا قصة الغني الغبي الذي ظن في محبته لنفسه أنه يسعدها بخيرات كثيرة لسنين عديدة، قائلا لها " استريحي، وكلي واشربي وافرحي" (لو 12: 19). ومثله أيضا غني لعازر الذي استوفي خيراته علي الأرض (لو 16: 25). وبذلك فقد العزاء الأبدي. هو أيضا أحب نفسه فأهلكها...

نعم، يهلك نفسه كل من يريد -في محبته الخاطئة لها- أن يمنحها لذة العالم، ورفاهية الحياة, ومتع الحياة، وتنعم الحواس....

* وهناك من لا يلذذ نفسه بالحواس، وإنما بالفكر.

وما لا يدركه بالفعل، يناله بالفكر. كل ما يريد أن يتمتع به، يكفيه أن يغمض عينيه، ويؤلف حكايات وقصصا وخيالا وأحلام يقظة، ويلتذ بكل هذا . ويقول لنفسه: سوف أصير وأكون، وأعمل وأتمتع... ويمكن أن يغرق في هذا الفكر بالساعات.

والمحرمون في الحياة العملية, يعوضون أنفسهم بالفكر والخيال.

يدخلون في لذة أحلام اليقظة، وكما يقول المثل العامي "الجوعانة تحلم بسوق العيش". وهكذا يسرح الإنسان في الخيال... كتلميذ لم يذاكر. فتراه يترك كتابه، ويسبح في أفكار كثيرة: أنه نجح وتفوق، والتحق بكلية عالية المستوي، وتخرج وصار... وصار... ثم يستيقظ من أحلام اليقظة ليري أنه أضاع فيها وقتا كان يحتاج إليه في مذكراته...

إن الخيال لون من المتعة، أوسع بكثير من متعة الحواس.

ذلك لأن مجال الفكر والخيال غير محدود، وأوسع بكثير من مجال النظر والسمع وباقي الحواس. وفي هذا الخيال يتصور تصورات لا يمكن أن يتحقق في الواقع. فمن يحب نفسه بأن يمتعها عن طريق الخيال، إنما يخدرها. وحينما تفيق، تجد أنها في الفراغ.

*ولعل من هذا النوع المرضي بالبارانويا Paranoia أي جنون العظمة.

تحضرني في هذا المجال قصة حدثت من حوالي نصف قرن. حيث ذهب بعض طلبة من كلية الطب في زيارة إلي مستشفي الأمراض العقلية، لكي يشاهدوا المرضي علي الطبيعة. فرأوا واحدا منهم يدعي أنه رسول من الله! وكان واقفا يدعو الناس إلي الإيمان برسالته. فلما انتهوا من سماعه، رأوا إلي جواره مريضا

آخر جالسا في اتزان وهدوء.. فسألوا لماذا لم تستمع إلي خطاب (رسول الله)؟ فقال لهم: لا تصدقوا ادعاءه أنه رسول الله. فأنا لم أرسله أبدا!!

* فهناك أشخاص يظنون في محبة الذات، أنهم يمتعوها بالعظمة.

يظن الواحد منهم أنه يحقق ذاته بالعظمة، وأول مثال لذلك: الشيطان الذي قال "أصعد فوق مرتفعات السحاب. أصير مثل العلي" (أش 14: 14). وبنفس العظمة حارب أبوينا الأولين قالْا لهما " تنفتح أعينكما وتصيران مثل الله" (تك 3: 5). ومثال ذلك أولئك الذين أرادوا بناء برج بابل قائلين "هلم نبن لأنفسنا مدينة وبرجا رأسه في السماء، ونصنع لأنفسنا اسمًا" (تك 11:4).

وكل هؤلاء الذين أحبوا أنفسهم محبة خاطئة، بالعظمة.. أضاعوا أنفسهم: سواء الشيطان، أو أدم وحواء، أو بناة برج بابل. فالذين أحبوا أنفسهم بالعظمة فأهلكوها، إنما كان قصدهم هو العظمة فأهلكوها، إنما كان قصدهم هو العظمة العالمية، وليس العظمة الروحية.....

فالعظمة الروحية يصل إليها الإنسان بالإتضاع.

كما قال الرب "كل من يرفع نفسه يتضع. ومن يضع نفسه يرتفع" (لو 18: 14). فالذي يحب نفسه محبة حقيقية، عليه أن يهرب من الرفعة. لأن " لرب الجنود يوما علي كل متعظم وعال، وكل مرتفع فيوضع.. فيخفض تشامخ الإنسان، وتوضع رفعة الناس، ويسمو الرب وحده في ذلك اليوم" (اش 2: 12، 17). ولنا مثال علي ذلك هيرودس الملك الذي بسبب العظمة ضربه ملاك الرب فمات وأكله الدود (أع 12: 22, 23). هو أيضا أحب نفسه بالعظمة فأهلكها.....

الذي يحب نفسه بالعظمة، قد يدخل في حروب ومنافسات تضيعه...

مثال ذلك: أبشالوم بن داود، الذي أراد أن يرفع نفسه بأن يأخذ عرش أبيه في حياته. فقادته هذه الشهوة إلي أن يدخل في حرب ضد أبيه، وينجس سراريه. وكانت أنه مات خاطئا وهالكا (2 صم 16: 15 – 20). هو أيضا أحب نفسه -محبة خاطئة- فأهلكها...

عكس يوحنا المعمدان الذي اتضع فارتفع.

كان باستمرار يقول: يأتي بعدي من هو أقوي مني، الذي لست أنا أهلاّ أن أحمل حذاءه (مت 3: 11) (لو 3: 16) " أنا أعمدكم بماء... هو سيعمدكم بالروح القدس" وقال أيضًا "هو الذي يأتي بعدي، الذي صار قدامي، الذي لست بمستحق أن أحل سيور حذائه" (يو 1: 27) " ينبغي أن ذاك يزيد وأني أنقص. الذي يأتي من فوق، هو فوق الجميع" (يو 3: 30, 31).

يوحنا هذا الذي كان فوق مستوي (الأنا)، هو الذي وصفه ربنا يسوع المسيح بأنه " أعظم من ولدته النساء" (مت 11 : 11).

ما أجمل ما قيل عن الله -في هذا المجال- إنه "الساكن في الأعالي، والناظر إلي المتواضعات". والكائنات المتواضعة هي البعيدة عن (الأنا).

*هناك أشخاص آخرون يحاولون أن يبنوا ذواتهم بمظهر من الزعامة في نظرهم أو (ببطولة) تستخدم أسلوب الصراع والعراك.

تجدهم كشعلة من نار، في حماس مستمر، للنقد والهدم والتحطيم!! دون أن يقوموا بأي عمل إيجابي بناء. إنما لا تسمع من أفواههم سوي عبارة هذا خطأ وهذا مخطئ. ولذتهم هي في انتقاد الكبار. ومثلهم الأعلى هو (طرزان Tarzan) الذي يقفز علي الجبال, ويضرب هذا وذاك. شأنهم شأن الفتيان الذين يحبون الأفلام السينمائية التي فيها ضرب نار، وقلب عربات، وتخريب وقتل، ويسمونها أفلام البطولات.

الواحد من هؤلاء يري ذاته بطلا، حينما يقول: فلان هذا سأوقعه، وفلان هذا سأضيعه! وفلان هذا لن يفلت من يدي! سأريه من هو!!

إنه الطبع الذي يسمونه ( الطبع الناري).. دائم الهجوم، دائم العدوان، دائم الغضب والاقتحام. يبني ارتفاعه علي جماجم الاخر. ويري لذاته في تحطيم غيره. نفسه التي يحبها بهذا الأسلوب، هو يهلكها، وفيما يظن أنه يحطم الآخرين. إنما يحطم نفسه. ولا يكسب الدنيا ولا الآخرة...

إنه مثل التلميذ المشاكس في الفصل. يظن أنه يكون ظاهرا بأعمال (الشقاوة). وأخيرا يضيع نفسه. ويكون النجاح لزميله الهادئ المتزن.. يري ذاته حينما يتعب المدرسين، ولا يأبه باحترامهم. ويظن عمله جرأة وقوة وشجاعة. ولكنه بكل هذا قضي علي نفسه بالضياع. وينطبق عليه "من يحب نفسه يهلكها"...

هذا النوع تجده في كل مكان: في مجال الخدمة (للأسف)، وفي المجال الاجتماعي، وفي مجال العمل. ويقول الواحد من هؤلاء: أنا إنسان مقاتل! يعرف كيف يحارب، دون أن يدري إلي أين تقوده حروبه...

* العجيب أن الهدم أسهل من البناء وأسرع!!

وكما يقول المثل العامي "البئر الذي يحفره العاقل في سنة, يردمه الغبي في يوم"! سهل أن عمارة من عشرين طابقا، يهدمها أحد الأشرار في ساعة أو لحظات، بقنبلة ناسفة..

ويبقي البناء هو العمل المجيد. أما الهادمون فلا يهدمون سوي أنفسهم...

* هناك نوع آخر، يحبون أنفسهم بمنحها الحرية في كل شيء.

الواحد منهم يعمل ما يشاء، متى يشاء، كيفما يشاء!!! كما يحدث في بعض بلاد الغرب. متي وصل الطفل إلي سن البلوغ، لا يكون لأحد سلطة عليه. لا سلطة للوالدين، ولا أساتذته، ولا يعترف بقادة أو مرشدين! يظن أن النصيحة قيد عليه، والتقاليد قيد! لا أوامر ولا توجيهات يجوز لها أن تحد حريته.. وبالحرية يهلك نفسه!!

يقول: أنا حر افعل ما أشاء ...! وتهلكه كلمة (أنا).

* الحرية الحقيقية هي حرية من الداخل، وليست في التصرفات الخارجية.

الحرية الحقيقية هي تحرر الإنسان من العادات التي تستعبده. وهي تحرره من نزواته ورغباته وشهواته وأخطائه.. أما الحرية المنحرفة فكثيرا ما قادت الشباب إلي التدخين والمخدرات والقمار والفساد الخلقي. بل إنها تقوده إلي الضياع من كل جهة. وفي ذلك "من أحب نفسه يهلكها"....

* الوجوديون ظنوا أنهم يجدون أنفسهم بالتحرر من الله ووصاياه!

وأصبح شعارهم هو " من الخير أن الله لا يوجد، لكي أوجد أنا "! حقا إن هذه (الأنا) هي التي ضيعتهم. ومن أحب نفسه يهلكها...

كذلك قصة الابن الضال (لو 15) الذي رأي أن متعة الأنا وحرية الأنا، هي في تركه لبيت أبيه وسيره حسب هواه .وانتهي الأمر بقوله "كم من أجير عند أبي يفضل عنه الخبز، وأنا هنا أهلك جوعًا".

* هناك فرق واسع جداّ بين الحرية والتسيب.

فيظن أنه يخرج من الحصون التي تحميه، إلي الفضاء الواسع الذي يكون فيه هلاكه! كما يظن المعترف أنه يخرج من قيود الإرشاد عند أب اعترافه، فيصل إلي التسيب في التصرف، ويهلكه التسيب. فلا يستشير أب الاعتراف إلا في الأمور التي يتأكد فيها من وافقته، وفي غيرها يسلك حسب هواه...! أو أنه يغير أب اعترافه، لكي تسلك الأنا حسبما تشاء...!

* إن الذين ظنوا أن يحققوا ذواتهم بالحرية، أهلكوها بالاستخدام السيء للحرية.

إن الحرية الحقيقية غير المنحرفة،لا تضر. ولكن يضر الإنسان أن تتحول الحرية إلي لون من للتسيب يكون فيه هلاكه.

* ومن أخطر أنواع الحرية: الحرية في الفكر الديني.

كثيرون قادتهم هذه الحرية إلي الإلحاد، أو إلي إنشاء مذاهب دينية خاصة داخل الكنيسة! أو أن حريتهم في تفسير الكتاب المقدس أوصلتهم إلي الهرطقة أو إلي البدعة. وبخاصة حينما تتدخل (الأنا)، ويعتز هذا المنحرف لفكره الخاطئ ويتمسك به. ويري أنه ضد كرامته أن يتنازل عن تفسيره الخاطئ وعن بدعته..

كل الطوائف الكثيرة التي سببت انقساما في الكنيسة، سببها (الأنا). وقد تجادل بعضا من هؤلاء، وتكون آيات الكتاب المقدس واضحة. ولكنهم يرفضونها.

* إنهم لا يخضعون للكتاب، إنما يريدون إخضاع الكتاب لفكرهم!

كل واحد يفسر الكتاب حسب مزاجه، والأمزجة تختلف. وبذلك تختلف التفسيرات، وتنشأ الطوائف المختلفة...!

ويجد البعض ذاته في أن يقدم تفسيرا جديدا غريبا لم يسبقه إلي أحد. وهذا التفسير يوجد له شهوة، يظن بها أنه يقدم ذاته في لون من الذكاء والتفكير والتجديد. وتنشغل الكنيسة بالرد علي هؤلاء. ويجدون لذة في أن الكنيسة انشغلت بهم. إنها (الأنا) التي تجعلهم يشذون فيظهرون ويشتهرون في مجال المعرفة، التي قال الكتاب عنها إنها تنفخ (1كو 8: 1).

* كل من هؤلاء يشبع ذاته بأنه قائد فكري وصاحب فكر جديد.

ليس له الفكر العادي كباقي الناس، إنما الفكر المبتكر الجديد، حتى لو كان بدعة! وما معني البدعة سوي أن صاحبها قد ابتدع فكرا جديدا يكون غير المألوف! وهذا المبتدع – في محبته لنفسه – يسره أن يقال عنه إنه صاحب الفكر الفلاني، ومؤسس تعليم جديد ينقاد إليه البعض! وإن سألته: ولماذا لا تسير فوق التعليم المألوف في الكنيسة، يجيب بأنه مفكر. وهو يقدم فكر لينتفع به غيره...!

وهكذا إذ يحب نفسه يهلكها. إذ يقاوم الكنيسة، والكنيسة أيضا تقاومه. وقد تعزله من عضويتها بسبب الابتداع ..

* إنسان آخر يحب نفسه، فيقع في الإعجاب بالنفس.

يكون حكيما في عيني نفسه، وبارا في عيني نفسه. وإن لم يجد من يمدحه من الناس، يمدح نفسه، ويتحدث عما قام به من أعمال عجيبة وفاضلة! حتى إن كانت له أخطاء يحاول أن يبررها، ليبدو أمام الكل بلا عيب. ولا مانع لديه من أن يكون الكل مخطئين، وهو صاحب الرأي السليم.

وهكذا يصاب بالغرور، ويهلكه غروره..

وإن عوقب علي خطأ، يتهم من عاقبه بالظلم، لأنه بار والبار لا يُعَاقَب! لا ينظر إلي

الذنب الذي ارتكبه، إنما يشكو قسوة من عاقبه.. له مرآة خاصة يري فيها نفسه بغير ما يراه الناس. ويري انه جدير بالمدح من الكل. وإن مدحوا أحدا غيره، يتأذي في داخله، كما لو كانوا قد تجاهلوه!

إن قايين تأذي من قبول الله لذبيحة هابيل (تك 4). فقتله مع أن هابيل لم يؤذه في شيء.

هؤلاء الذين يقعون في حب الذات، وفي مديحها، وفي الغرور بالنفس، إنما يهلكون أنفسهم بالكبرياء.

أشخاص آخرون يحبون أن يبنوا أنفسهم بمجد خارجي: بالمركز والغني والشهرة وتعظيم المعيشة...

وكل هذا لا يوصل إلي مجد حقيقي . فالمجد الحقيقي للذات، هم في نقاوتها، وشركتها مع الروح القدس. قيل عن يوحنا المعمدان إنه كان "عظيمًا أمام الله" (لو1: 15). ليس عظيما أمام الناس فحسب. ولعل عظمته هذه إنه كان "مِن بطن أمه يمتلئ من الروح القدس" (لو1: 15).

أما العظمة الخارجية، فإنها لا تبني الإنسان، بل قد تهلكه.. فهي كلها تتعلق بنظرة الناس إليه، وليس بعلاقته بالله. وهؤلاء الذين يفرحون بالمركز والشهرة والغني والعظمة. ما أسهل أن يقال لهم إنهم "استوفوا خيراتهم علي الأرض" (لو 16: 25). أو "استوفوا أجرهم" (مت 6: 16).

إن المظاهر الخارجية لا تبني النفس، بل تبنها ثمار الروح.

ثمار الروح هي حجارة حية تبني بها ذاتك. وهي التي قال عنها الرسول: "وأما ثمر الروح فهو محبة فرح سلام، طول أناة لطف، صلاح إيمان، وداعة تعفف" (غل 5: 22، 23).. فهل حياتك هذه الثمار؟

أما المراكز والمناصب العالمية فليست هي التي تدخلك الملكوت.

لا تطلب مجدا من الناس.

فقد قال السيد المسيح: مجدا من الناس لست أقبل" (يو 5: 41). فما هو المجد الذي طلبه؟ قال "مجدني أنت أيها الآب عند ذاتك" (يو 17:5). يأتي بإنكار الذات بالنسبة إلي الناس.. وبدأه الرب في قصة الفداء بأنه "أخلى ذاته" (في 2: 7).

كيف إذن نتخلى عن الذات؟ هذا ما سنتحدث عنه في المقال المقبل

# الباب السادس: كيف نتخلص من الذات؟ (من الأنا)؟

# قهر الذات

يمكننا أن نتخلص من سيطرة الذات بالأمور الآتية:

## 1- قهّر الذات:

الصوم والعفة يدخلان في قهر الذات، من جهة ضبط طلبات الجسد وشهواته. وهناك قهر آخر للذات من جهة شهوات النفس. فقد تشتهى النفس حب الظهور، وأن تعلن عن ذاتها وتسعى وراء العظمة، في هذا كله ينبغي أن نقاومها. وسعيد هو الإنسان الذي يراقب نفسه ويمنعها كلما تشرد وراء التنعمات العالمية، ويقنعها بأن التنعم بالله أفضل.

إن مالت نفسك أو مال جسدك إلى متع هذا العالم، أمنعهما بشدة. لا قسوة عليهما، إنما ضمانًا لأبديتك. لأن الذي يدلل نفسه هو يهلكها.

والذي يتراخى في ضبط ذاته، تقوى ذاته عليه، وتتمرد على سلوكه الروحي. بعكس الذي يدرب ذاته ويروضها في دروب الرب. إن الوسيلة التي تبنى بها ذاتك، هي أن تقهر ذاتك وتغلبها. لأنك بقهر الذات وتغلبك عليها، تصل إلى المجد الحقيقي للذات. الذي هو غير المظاهر الخارجية من العظمة واللذة والشهرة.. كل هذه الأمور البرانية. بينما ينشد المرتل قائلًا في المزمور «كل مجد ابنة الملك من داخل» (مز 45).

ثق أن في قهر الذات لذة روحية، لا تعادلها كل ملاذ الجسد.

لذلك إن أردت أن تبنى ذاتك، اقهرها من جهة تطلعاتها الخارجية، لكي تبنيها من الداخل. وحينئذ تجدها في الله، وتجد الله فيها، وتبصرها صاعدة نحو الأبدية.

ومن هنا كان الزهد من وسائل علاج الأنا.

وفى الزهد تبنى ذاتك -لا في هذا العالم الحاضر- إنما في العالم الآتي . وكما كان يوسف الصديق يخزن قمحًا للسنوات المقبلة، كذلك أنت اخزن ما ينفعك يوم تقف أمام الديان العادل. وكما خزنت العذارى الحكيمات زيتًا لحين مجيء العريس (مت25). كذلك أخزن أنت زيتًا من عمل الروح القدس فيك...

أقهر ذاتك في أمور العالم، لأن العالم يبيد وشهوته معه (1يو2: 17).

إن أرادت نفسك أن تنتصر على الغير، اقهرها، فالانتصار الحقيقي هو الانتصار على الذات.

أما الغير، فبدلًا من أن تنتصر عليهم، اكسبهم، لأن الكتاب يقول «رابح النفوس حكيم» (أم 11: 30)... إن الانتصار على الناس سهل. ولكن كسب الناس هو الذي يحتاج إلى مجهود، إن كنت فيه تقهر ذاتك...

* نقطة أخرى في علاج الأنا. وهى محبة الآخرين وخدمتهم.

# محبة الآخرين وخدمتهم

أخرج من حبس ذاتك داخل نفسك، إلى نطاق الآخرين.

يقول المزمور «اخرج من الحبس نفسي» (مز142: 7). وأيّ حبس هو أقوى من تحبس نفسك داخل هذه الأنا؟! أخرج منها إذن، واندمج في العالم الخارجي، مع الآخرين تحبهم وتخدمهم وتتعاون معهم.

قطعًا، الشخص الذي يحب ذاته، لا تهمه محبة الآخرين.

حاول إذن أن تخرج من التركيز على الاهتمام بنفسك، إلى الاهتمام بالآخرين. وثق أنك ستجد في هذا لذة. وسوف يبادلونك حبًا بحب، وتجد في محبتهم ما يشبع نفسك.

انتقل من مجال الأخذ إلى مجال العطاء.

تدرب على أن تعطى الغير، تعطيهم خدمة، تعطيهم وقتًا، تعطيهم حبًا وجهدًا ومساعدة.. وإذا نما الإنسان في تدريب العطاء، فإنه يعطى حتى نفسه. وهذا أسمى ما يصل إليه في الانطلاق خارج الذات.

وإن كان من أخطاء (الأنا): البخل. فالعلاج هو العطاء.

حيث يتدرب الإنسان على اليد المفتوحة باستمرار. الممدودة بالعطاء إلى الغير، في سعة، وفي رفق وحنان.. شكرهم سوف يشبعه. ومساعدتهم ستغير قلبه وتملؤه بمشاعر نبيلة، فيعطى أكثر، ويزداد في خدمة الآخرين وفي إسعادهم.

ويتعود أن يتعب لأجل الآخرين.

لا يهتم براحة نفسه، إنما براحة غيره. على عكس الأناني الذي يجعل راحته على تعب الآخرين. وكلما ينمو الإنسان الروحي في الاهتمام براحة الآخرين، قد يصل إلى حياة التكريس. لأن المكرس هو الذي يجعل حياته كلها لأجل الآخرين.

# التواضع

نقطة أخرى في معالجة (الأنا)، هي التواضع.

الإنسان الذي يعيش في محبة (الأنا)، يهمه أن تكبر ذاته باستمرار، وفي المقارنة يريدها أن تكون أعلى من غيره. وعلاج ذلك أن يضع أمامه قول الرسول: «مقدمين بعضكم بعضًا في الكرامة» (رو 12: 10).

وعن ذلك يقول الشيخ الروحاني «في كل موضع تحلّ فيه، كن صغير أخوتك وخديمهم». بل إن السيد الرب يقول «إن أراد أحد أن يكون أولًا، فليكن آخر الكل وخادم للكل» (مر9: 35). وهكذا يمارس فضيلة (المتكأ الأخير).

والمقصود بالمتكأ الأخير، أن يكون الأخير لا من حيث المكان، بل من حيث المكانة.

فلا تحسب نفسك أهم الموجودين فى المكان الذي تحلّ فيه. ولا إن رأيك هو أهم الآراء، وقرارك هو أهم القرارات، ومركزك هو الأهم!! ولا تفكر في أن ينبغي أن تكون أنت المطاع والمحترم بين الكل!

لا تعط لنفسك كرامة وتفرضها على الآخرين.

إنما اترك الناس يكرمونك من أجل ما يرونه من تواضعك ووداعتك... لا ترغم الناس على احترامك. فالاحترام شعور ينبع من داخل القلب. لا يُفرض بالإرغام، إنما بالتقدير الشخصي... قد ترغم إنسانًا على طاعتك، ولكن لا تستطيع أن ترغمه على احترامك.

وفى معاملاتك مع الناس، كن نسيمًا لا عاصفة.

كثيرون يحبون صفة العاصفة، لأنها تحمل معنى القوة. أما النسيم فيمثل الوداعة واللطف، اللذين ينبغي أن يتصف بهما من ينكر ذاته.

وفى تواضعك لا تفضل نفسك على غيرك. على أن يكون ذلك بعمق الحب وعمق الاتضاع، وبغير رياء...

في اتضاعك، قل أنا. من أنا؟ أنا مجرد تراب ورماد.

بل قبل أن أكون ترابًا، كنت عدمًا. خلق الله التراب قبل منى، ثم صنعني من هذا التراب... وهنا يختفي منك الاعتداد بالذات. وفي اتضاعك أيضًا، تصل إلى فضيلة (إدانة الذات).

# إدانة الذات

الإنسان المصاب بالأنا، يكون باستمرار بارًا في عيني نفسه.

إذا أخطأ لا يعتذر، لأنه يظن أنه على حق ولم يخطئ! وإذا حدث سوء تفاهم بينه وبين أحد من الناس، لا يذهب إليه ليصالحه. لأنه يأمل لا بُد أن يأتي من الطرف الآخر، باعتبار أن الخطأ قد صدر من ذلك وليس منه!

بل حتى مع الله، قد لا يعترف بأخطائه، لأن ذاته تقنعه أنه لم يخطئ!

العلاج إذن أن يحاسب الإنسان نفسه بغير تحيز، ويدينها.

يدين ذاته في داخل نفسه. ويدينها أمام الله وأمام أب اعتراف. ويدينها أمام الغير حينما يلزم ذلك.

يدينها في اتضاع. ولا يجلب اللوم على غيرها، كما فعل أبونا آدم وأمنا حواء (تك3). ولا يبرر ذاته من جهة أسباب الخطأ وظروفه. فكل دواعي التبرير سببها الذات وتمسكها ببرها الذاتي...

إن الإنسان الذي لا يعكف على تمجيد ذاته وتكبيرها، بل يهدف باستمرار إلى تنقية ذاته مما يشوبها من أخطاء ونقائص.. تراه يلوم نفسه ويدينها، لأنه بهذا يمكنه تقويمها وتصحيح مسارها.

في إحدى المرات زار البابا ثاوفيلس منطقة القلالي، وسأل الأب المرشد في ذلك الجبل عن الفضائل التي أتقنوها، فأجابه:

»صدقني يا أبى، لا يوجد أفضل من أن يأتي الإنسان بالملامة على نفسه في كل شيء.«

هذا هو الأسلوب الروحي الذي يسعى به الإنسان إلى تقويم ذاته: يأتي بالملامة على نفسه، وليس على غيره، وليس على الظروف المحيطة. وليس على الله!! ظانًا أن الله لم يقدم له المعونة اللازمة!

ليتنا ندين أنفسنا ههنا، حتى ننجو من الدينونة في اليوم الأخير.

لأننا بإدانتنا لأنفسنا، نقترب إلى التوبة. وبالتوبة يغفر لنا الرب خطايانا. أما الذي لا يدين ذاته، بسبب اعتزازه بهذه الذات، فإنه يستمر في خطاياه، ولا يتغير إلى أفضل. ويكون تحت الدينونة. وصدق القديس الأنبا أنطونيوس حينما قال:

»إن دنا أنفسنا، رضى الله عنا،«
إ»ن ذكرنا خطايانا، ينساها لنا الله«،

»وإن نسينا خطايانا، يذكرها لنا الله.«

كذلك فإن إدانتنا لأنفسنا، تساعدنا على المصالحة بيننا وبين الناس، يكفى أن يعتذر الشخص ويقول لأخيه «لك حق. أنا قد أخطأت في هذا الأمر»، لكي يضع بهذا حدًا لغضب المُساء إليه، ويتم الصلح معه. أما إذا استمر المخطئ في تبرير موقفه، فإن الخصم يشتد بالأكثر في إدانته. وما أجمل قول القديس مكاريوس الكبير:

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

# ضع أمامك مثال المسيح

* نقطة أخرى تساعدك على علاج الذات وهى:

## 5- ضَع أمامك مثال المسيح:

إن كان الإنسان الأول قد انهزم في حرب الذات، واشتهى أن يصير مثل الله (تك3: 5)، فإن السيد المسيح الذي بارك طبيعتنا فيه، صحح هذه النقطة.

وكيف ذلك؟

يقول الرسول عنه إنه:

«أخلى ذاته، وأخذ شكل العبد، صائرًا في شبه الناس» (فى2: 7).

وعاش على الأرض فقيرًا، ليس له أين يسند رأسه (لو9: 58) بلا وظيفة رسمية في المجتمع. وتنازل عن كرامته «ظلم. أما هو فتذلل ولم يفتح فاه» «وأحصى مع أثمة» (أش53: 7، 12). ولم يدافع عن نفسه.

أنكر ذاته من أجلنا. ووضع ذاته لكي يرفعنا نحن. ووقف كمذنب لكي نتبرر نحن. ذاته لم يضعها أمامه، بل وضعنا نحن..

أليس هذا درسًا لنا من هذا الذي عظمته لا تحد..
درسًا لنا نحن المحاربين بالأنا، بينما نحن لا شيء.
السيد المسيح أخلى ذاته من المجد الحقيقي.
أما أنت، فتخلى ذاتك من كل مجد باطل.
إن إخلاء المسيح لذاته موضوع واسع، ليس الآن مجاله...

* نقطة أخرى في علاج (الأنا) وهي:

## 6- تدريب الميل الثاني:

قال السيد الرب:

«من سخرك ميلًا، فاذهب معه اثنين
.Whoever compels you to go one mile, go with him two
من أراد أن يخاصمك ويأخذ ثوبك، فأترك له الرداء أيضًا» (مت5: 40، 41).

وبنفس الوضع تحدث الرب عن الخد الآخر، فقال:
«من لطمك على خدك الأيمن، فحول له الآخر أيضًا» (من5: 39).
وكأنه أراد أن يقول:

كن مظلومًا لا ظالمًا. وكن مصلوبًا لا صالبًا. لا تنتقم لنفسك.
إن الذات تريد أن تأخذ حقها، وتأخذه بنفسها، وهنا على الأرض، وبسرعة على قدر الإمكان.
أما تعليم الرب لنا في إنكار الذات فهو «لا تقاوموا الشر» (مت5: 39).
لا تجعل ذاتك تتدخل، لتنال حقوقك أو لتنتقم.
واذكر الكتاب «لي النقمة. أنا أجازى، يقول الرب» (رو12: 19).
ومع أن النقمة للرب، لكن لا تطلبها أنت منه لنفسك.

بل الكتاب يقول:
«المحبة لا تطلب ما لنفسها» (1 كو13: 5).

ولماذا لا تطلب ما لنفسها؟
لأنها بعيدة عن الذات، بعيدة عن الأنا التي تطلب...

تدريب آخر في التخلص من الذات، وهو قول الرسول: «لأحيا لا أنا...» (غل2: 20).

## 7- استخدام القديسين:

أما الآباء الأنبياء والرسل والقديسون، فقد استخدموا كلمة (أنا) في مجال الاتضاع وانسحاق النفس...
إبراهيم أبو الآباء، الذي باركه الله، وجعله بركة، وقال له: «وفيك تتبارك جميع قبائل الأرض» (تك12: 2، 3)، نراه في مجال كلمة (أنا) يقول «أنا تراب ورماد» (تك18: 27).

وداود النبي، الذي كانت له دالة كبيرة عند الله، وقد صنع الله به نصرًا عظيمًا على جُليات (1صم17)، نراه بعد ذلك لما عرضوا عليه مصاهرة الملك شاول، يقول لهم «هل هو مستخف في أعينكم مصاهرة الملك، وأنا رجل مسكين وحقير» (1صم18: 23)... وما أكثر اعترافه في مزاميره بضعفه. كأن يقول «ارحمني يا ربى فإني ضعيف» (مز6: 2).

ويوحنا المعمدان، مع أنه كان أعظم من ولدته النساء (مت11: 11)، يقول للرب «أنا المحتاج أن أعتمد منك» (مت3: 14). ويقول للناس «يأتي بعدى من هو أقوى منى، الذي لست أنا مستحقًا أن أحل سيور حذائه» (مت3: 11) (لو3: 16).

وبولس الرسول العظيم، الذي اختطف إلى السماء الثالثة (2 كو12: 2)، قال عن ظهور السيد المسيح للرسل بعد القيامة «وآخر الكل، كأنه للسقط ظهر لي أنا، لأني أصغر الرسل، أنا الذي لست أهلًا أن أدعى رسولًا، لأني اضطهدت كنيسة الله» (1كو15: 8، 9).

هذا هو الاستخدام السليم لكلمة (أنا) بروح الانسحاق.

وبنفس الروح، يرسل القديس العظيم بولس الرسول إلى تلميذه تيموثاوس فيقول:

«أنا الذي كنت قبلًا مجدفًا ومضطهدًا ومفتريًا. ولكنى رحمت لأني فعلت بجهل في عدم إيمان» (1تى1: 13). يقول ذلك عن نفسه في رسالة إلى تلميذه، بينما العادة أن يفتخر المعلمون أمام تلاميذهم ! ولكنه يستخدم كلمة (أنا) بالطريقة السليمة.

ونلاحظ أنه عندما تحدث عن اختطافه للسماء الثالثة، لم يقل أنا، إنما قال «أعرف إنسانًا في المسيح يسوع» (2كو12: 2).

فلم يستخدم كلمة (أنا) في مجال التمجيد بينما استخدمها في الاعتراف بأخطائه.

في تمجيد الذات، اهتم الآباء بتمجيدها في السماء لا على الأرض.

في مجد (الأنا) على الأرض، في هذه الحياة الحاضرة القصيرة، كان يخيفهم قول الرب عن هؤلاء الذين ينالون مديحًا هنا من الناس: «الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجرهم» (مت6: 2) وتكررت نفس العبارة في (مت6: 5: 16).

وبنفس المعنى قال أبونا إبراهيم لغني لعازر: «يا ابني، اذكر انك استوفيت خيراتك في حياتك» (لو16: 25).

أما الذين أجرهم عظيم في السماء، فهم أولئك الذين أخفوا كلمة (أنا)، وعملوا الفضيلة في الخفاء، أمام أبيهم السماوي الذي يرى في الخفاء، وسيجازيهم علانية (مت6).

وأيضًا الذين استخدموا عبارة (لا أنا) وما يشابهها.

# الباب السابع: لا أنا

مثال ذلك القديس بولس الرسول الذي قال عن خدمته الناجحة: «ولكن بنعمة الله، أنا ما أنا. ونعمته المعطاة لي لم تكن باطلة. بل أنا تعبت أكثر من جميعهم. ولكن لا أنا بل نعمة الله التي معي» (1كو15: 10). وهنا نركز على عبارة:
»لا أنا، بل نعمة الله التي معي.«

ويكرر بولس الرسول نفس المعنى، فيقول «مع المسيح صُلبت. فأحيا لا أنا، بل المسيح يحيا فىّ» (غل2: 20). لا أنا الذي يعمل، بل المسيح الذي فيَّ يعمل كل شيء. أما أنا فقد صُلبت معه. لقد صلبت كلمة (أنا) فما عادت تظهر.

وهكذا كل الخدام، لا تريد أن (الأنا) تنال مجدًا، بل يقولون:
«ليس لنا يا رب ليس لنا. لكن لاسمك القدوس أعطِ مجدًا» (مز115: 1).
نعم، في مجال التمجيد يقول كل منا: لا أنا، ليس أنا.

وهذا هو التدبير الذي سار عليه القديس يوحنا المعمدان. فكان يرفض كل تمجيد موجه إليه، إلى «الأنا» ويحوله إلى السيد المسيح قائلًا عبارته الخالدة: «ينبغي أن ذلك يزيد، وأنى أنا أنقص» (يو3: 30).

ما أكثر ترديد المعمدان لعبارة لا أنا، أو لست أنا...
أما أنا فمجرد «صديق العريس، يقف ويسمعه فيفرح فرحًا من أجل صوت العريس. إذن فرحى هذا قد كمل» (يو3: 29)

وعبارة (لا أنا) نقولها ليس فقط من جهة علاقتنا بالله، بل أيضًا من جهة علاقتنا ببعضنا البعض...

فمن جهة الكرامة، يقول كل منا: لا أنا، عملًا بوصية الرسول: «مقدمين بعضكم بعضًا في الكرامة» (رو12: 10).

ومن جهة الرئاسة يقول أيضًا كل منا لا أنا، عملًا بوصية الرب الذي قال: «من أراد أن يكون فيكم عظيمًا، فليكن لكم خادمًا. ومن أراد أن يكن فيكم أولًا، فليكن لكم عبدًا» (مت20: 26، 27).

وفي عبارة (لا أنا) نتبع وصية الرب في المتكأ الأخير.

نترك المتكآت الأولى للكتبة والفريسيين الذين يشتهونها (مت23: 6). وإن عرضت علينا يقول كل منا. لا أنا. بل أخى أفضل منى وأولى. وهكذا نحيا حياة الاتضاع...

# إنكار الذات

هكذا قال القديس بولس الرسول: " مع المسيح صُلِبت. لكي أحيا -لا أنا- بل المسيح يحيا في (غل 2: 20).. ذاتي لا تحيا مطلقًا.

قد دققت فيها مسامير. صلبتها . تخلصت من سلطة الأنا. لم أعد أفكر فيها. بذلتها لأجل الرب، ولخدمة أخوتي. بل ما أعجب قوله " كنت أود لو أكون أنا نفسي محرومًا من المسيح، لأجل أخوتي، أنسبائي حسب الجسد.." (رو 9: 3).

إنه إنكار الذات الذي دعانا إليه الرب، كشرط لإتباعه.

إذ قال "إن أراد أحد أن يأتي ورائي، فلينكر نفسه ويحمل صليبه ويتبعني" (مت 16: 24) (مر 8: 34). والذي فعله القديس بولس من أجل أخوته وأنسبائه حسب الجسد، هو نفس ما قاله موسى النبي للرب متشفعًا في الشعب "والآن، إن غفرت خطيتهم، وإلا فامحني من كتابك الذي كتبت" (خر 32: 32).

بل السيد المسيح له المجد، بدأ تجسده بنفس المبدأ.

إذ قيل عنه إنه " أخلى نفسه، آخذا صورة عبد، صائرًا في شبه الناس. وإذ وجد في الهيئة كإنسان، وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب.." (في 2: 7، 8).

هذا هو السيد الرب الذي قال للآب "فلتكن مشيئتك" (مت 26: 42) "ليس كما أريد أنا، بل كما تريد أنت" ( مت 26: 39) وقال أيضًا "لأني لا أطلب مشيئتي، بل مشيئة الآب الذي أرسلني" (يو 5: 30). وكرر ذلك في (يو 6: 38). إنه يعطينا بكل ذلك درسا..

عجيب هذا: إنه حتى السيد المسيح يقول "لا أنا".. لا مشيئتي. لا ما أريد أنا.. يقول هذا على الرغم من وحدته في المشيئة مع الآب! ويقول السيد المسيح "مَنْ أراد أن يتبعني، فلينكر ذاته، إنما قد جعل إنكار الذات هو بداية الطريق.. إذن ماذا تكون نهايته..؟!

بعض أمثلة:

بمبدأ "لا أنا" بدأ دعوته أبونا إبراهيم أبو الآباء والأنبياء.

بدأ بطاعته لقول الرب "اذهب من أرضك ومن عشيرتك ومن بيت أبيك إلى الأرض التي أريك" (تك 12: 1) . نعم يا رب. لا أنا أختار مكان سكناي، ولا أنا أتمسك بأرضي وعشيرتي ولا بيتي.

وهكذا ذهب وراء الرب "وهو لا يعلم أين يمضي" (عب 11: 8)، لا أنا الذي يطلب أن يعلم أين يمضي. يكفي أن تقود أنت خطواتي.

هذه الخبرة وصل إليها إيليا النبي عندما قال:

"عرفت يا رب أنه للإنسان طريقه. ليس لإنسان يمشى أن يهدى خطواته" (أر 10: 23) وأبونا إبراهيم مارس أيضا عبارة (لا أنا) حينما أخذ أبنه وحيده ليقدمه محرقة للرب (تك 22). لا أنا أتمسك بمشاعري كأب. ولا أنا أناقشك في حكمتك وفي أمرك. كل ما أفعل هو أن أطيع. ولتكن يا رب مشيئتك. أتريد أن تأخذ منى هذا الابن الذي انتظرته سنوات طويلة حسب وعدك. ليكن ما تريده أنت، لا ما أريده أنا.

وعبارة (لا أنا) اختبرها موسى النبي أيضًا.

هذا الذي كان يعيش أمير في قصر فرعون. ولكنه قال في نفسه: لا أنا الذي يحيا في هذه العظمة والرفاهية، وشعبي مستعبدًا بل أنه "أَبَىَ أن يُدعى ابن ابنة فرعون. مفضلا بالأحرى أن يُذل مع شعب الله، على أن يكون له تمتع وقتي بالخطية. حاسبًا عار المسيح غنى أعظم من خزائن مصر" (عب 11: 24 – 26).

عبارة (لا أنا) اختبرها تلاميذ الرب ورسله.

تركوا السفن والشباك، والأهل والأسرة، وتبعوا الرب (مت 4: 20). ومتى ترك مكان الجباية وتبعه ( مر 2: 14). وشاول الطرسوسي ترك السلطة وفريسيته وتبعه. وعبر عن هذا كله القديس بطرس الرسول، حينما قال للرب "ها نحن قد تركنا كل شيء وتبعناك" (مت 19: 27). وكأن كلا منهم يقول (لا أنا، بل المسيح). لا أهلي، ولا بيتي، ولا سفينتي، ولا وظيفتي، بل المسيح. هو الذي من أجله أترك كل شيء.

وفي هذا المعنى قال القديس بولس الرسول:

"لكن ما كان لي ربحًا، فهذا قد حسبته من أجل المسيح خسارة. بل إني أحسب كل شيء أيضا خسارة من أجل فضل معرفة المسيح يسوع ربى. هذا الذي من أجله خسرت كل الأشياء وأنا أحسبها نفاية، لكي أربح المسيح وأوجد فيه.." (فى 3: 7 – 9)

# إنكار الذات في الخدمة

لا بد أن يمارس الإنسان عبارة (لا أنا) في الخدمة، ويجعل الله هو هدفه ووسيلته في الخدمة. ولا يسعى إلى مجد شخصي، بل ينشد مع المرتل في المزمور تلك العبارة الجميلة:

"ليس لنا يا رب ليس لنا. لكن لاسمك أعط مجدا" (مز 115: 1).

هذا هو المبدأ الذي عاش به القديسون في الخدمة. مثال ذلك القديس يوحنا المعمدان، الذي كان يختفي ليظهر الرب، والذي أستطاع أن ينفذ عبارة "لا أنا" في خدمته، وكان يقول:

"ينبغي أن ذاك يزيد، وأنى أنا أنقص" (يو 3: 30).

لست أنا المسيح، بل أنى مرسل أمامه. من له العروس فهو العريس. وأما صديق العريس الذي يقف ويسمعه، ففرح فرحا من أجل صوت العريس. إذن فرحى قد كمل.. الذي يأتي من فوق، هو فوق الجميع" (يو 3: 27 – 31). كانت (الأنا) معدومة تماما عند يوحنا المعمدان..

هذا الذي حينما كان يمدحونه، أو يظنون أنه المسيح، كان يجيبهم (لا أنا).. "لست أنا المسيح.. في وسطكم قام الذي لستم تعرفونه. هو الذي يأتي بعدى، الذي صار قدامى. الذي لست بمستحق أن أحل سيور حذائه" (يو 1: 20، 26، 27). أما المنهزمون أمام (الأنا) فهم عكس ذلك.

لأنه ما أسهل أن الخادم يربط المخدومين بشخصه وليس بالله.

أو يكون له منهم مجموعة تتبعه وتدافع عنه مهما أخطأ، وتمدحه وتمجده، وتعادى الذين يعادونه. وتسير وراءه حتى إن هرطق، كما سار أتباع آريوس وراءه في هرطقته. وهكذا صار الآريوسيون خطرًا على الكنيسة طال مداه أكثر من آريوس نفسه. وهنا نرى الذات واضحة..

أما المنتصرون على (الأنا) فليسوا كذلك. الخدمة بالنسبة إليهم، هي محاولة مخلصة للدخول إلى أعماق النفس، لأجل تطهيرها وتقريبها إلى الله بترك خطاياها وبمحبة الله والخير، أيضا كانت اللغة أو الأسلوب. هدف الخدمة هو هدف روحي. إنها خدمة المصالحة مع الله. (1كو 5: 18، 20).

شتان بين عظة يخرج منها السامعون قائلين (هذا واعظ علامة) وبين عظة يخرج منها السامعون قائلين: نريد أن نتوب، وأن نصطلح مع الله.

ليس الهدف من العظة تمجيد الواعظ، بل هدفها خلاص النفس.

و الواعظ الناجح هو الذي يكسب نفوسا للرب. ولا تكون ذاته هي الهدف، يبحث لها عن تقدير شخصي من سامعيه..

الهدف من العظة، هو أن تكشف للموعوظ ذاته وما فيها من عيوب، وكيف ينتصر عليها ويقترب إلى الله . وكيف يصطلح مع الله ويثبت فيه. وليس هدف العظة أن تقدم للموعوظ معلومات، لا يُدان في اليوم الأخير على جهله إياها..!

لو أن كل واعظ نقى ذاته من الذات، ونقى عظته من الاهتمام بذاته، وركزها على خلاص الآخرين، إذن لكسبنا للملكوت نفوسا كثيرة. ليست كل الخدام يكونون كيوحنا المعمدان يمهدون الطريق قدام المسيح، ويهيئون له شعبا مستعدا (لو 1: 17).

هنا أمران تنجح بهما الخدمة البعيدة عن الذات، وهما:

**1-** يكون الله هو الهدف، وهو الوسيلة.

**2-** ولا تكون الذات هدفا ولا وسيلة.

نقول هذا لأن كثيرين يكون هدف خدمتهم هو ظهور الذات وتمجيدها. وتكون وسيلتهم في الخدمة هي الاعتماد على الذات وذكائها وقدرتها.

وهكذا لا يدخل الله في الخدمة، بينما المفروض أنها خدمة الله!!
وهكذا أيضا تقل الصلاة في الخدمة. فتضعف لأن الله لم يباركها، ولم يعمل فيها!! أو لم يشترك مع الخدام في خدمتهم.
وإذ تدخل الذات في الخدمة، قد يحدث فيها انقسام بين الخدام، ويصير هذا لبولس، وذلك لأبولوس (1كو 3: 3، 4 ).

بكلمة (أنا) قد تدخل محبة الرئاسة أو محبة الأولوية في محيط الخدمة، لذلك منعهم الرب عن ذلك قائلا لهم "لا يكون هكذا فيكم. بل من أراد أن يكون فيكم عظيما، فليكن لكم خادمًا.. كما أن ابن الإنسان لم يأت ليُخدم، بل ليخدم، ويبذل نفسه فدية عن كثيرين" (مت 20: 26 – 28).

نحاول الآن أن نوضح عبارة ( لا أنا) في الصلاة:

# إنكار الذات في الصلاة

بمبدأ (لا أنا) علمنا الرب أن نطلب أولا ملكوت الله وبره قائلا لنا عن الطلبات المادية "هذه كلها تطلبها الأمم. إن أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها. لكن أطلبوا أولا ملكوت الله وبره. وهذه كلها تزدادونها" (مت 6: 32، 33).

ولما علمنا الصلاة الربانية، جعل طلباتنا الأولى خاصة بالله. وكأن المصلى يقول (لا أنا) بل يا أبانا الذي في السموات "ليتقدس أسمك، ليأت ملكوتك، لتكن مشيئتك كما في السماء كذلك على الأرض.." (مت 6: 9، 10). ثم بعد ذلك يذكر طلبات أخرى خاصة بملكوت الله وبره فيه.. مثل الخبز الروحي الخاص بملكوت الله. وطلب مغفرة الخطايا ليصطلح مع الله. وأن ينجينا من الشرير، لكي نصل بها إلى نقاوة الله حتى نصير أهلا لسكنى الله فينا..

هناك صلوات أخرى لا طلب شخصي فيها على الإطلاق.

بل هي تأمل في صفات الله الجميلة. مثل الثلاثة تقديسات: قدوس الله، قدوس القوى، قدوس الحي الذي لا يموت قدوس قدوس قدوس رب الصباؤوت. السماء والأرض مملوءتان من مجدك الأقدس. ومثل صلوات أخرى كثيرة في القداس الغريغوري يقول فيها المصلى".. أنت الذي تسجد لك الملائكة ورؤساء الملائكة، أنت الذي تنطق السلاطين بمجدك. أنت الذي ترسل لك الكراسي الكرامة. ألوف ألوف وقوف قدامك، وربوات ربوات يقدمون لك الخدمة. أنت الذي يسبحك غير المرئيين، وأنت الذي يسجد لك الظاهرون.." كلها صلوات تنطبق عليها عبارة "لا أنا".

تلي صلوات التسبيح، صلوات الانسحاق.

التي نطلب فيها حقوق الله منا، وتعتذر الذات عن أخطائها إليه. وتبدو مخطئة ومهانة وليست كبيرة وفخورة. وقد تقرن صلواتها بالمطانيات، تحنى بها ذاتها إلى الأرض معترفة بخطاياها نادمة عليها. لا ترتفع. وإنما تبكت نفسها قدامه.

إن أعلى درجة في الصلاة هي صلوات التسبيح التي يبعد فيها الإنسان ذاته، ولا يذكر سوى الله فقط متأملًا عظمته ومجده.. ثم بعدها صلوات الانسحاق وصلوات الشكر، وفيها يتمجد الله أيضا.

# إنس نفسك

في مبدأ (لا أنا) إنس نفسك ، وتذكر الله وحده. في كل حياتك العملية قل "لا أنا، بل نعمة الله التي معي" (1كو 15: 10). لا علمي، ولا قوتي، ولا ذكائي. ولا فكري كما قال الرسول " أما نحن، فلنا فكر المسيح" (1 كو 2: 16). وقل معه أيضا "أحيا لا أنا، بل المسيح يحيا فيَّ" (غل 2: 20). قل للرب " أنا لا أدبر نفسي، بل أنت الذي تدبرني. أنا لا أعتمد على فكري. فوصيتك تقول "وعلى فكرك لا تعتمد " (أم 3: 5)... وأيضا لا أنا الذي يقدر بجهاده أن يتوب، بل توبني فأتوب" (أر 31: 18).

نفسي أنا قد نسيتها منذ زمان ، حينما عشت في حياة التسليم لك.

بل حياتي كلها هي لك. أنشد فيها مع الرسول لي الحياة هي المسيح. والموت هو ربح.. لي اشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح. ذاك أفضل جدًا" (فى 1: 21، 23). وفي سبيل ذلك قل أيضا "ولا نفسي ثمينة عندي".

وثق يا أخي أنك بعبارة (لا أنا) يمكنك أن تدخل إلى الملكوت.

فأنت حينما تنكر ذاتك، وتجحد ذاتك، وتبغض حتى نفسك لأجل الرب، سوف تلتصق بالله أكثر. ويصير الله ليس فقط هو الأول في حياتك، بل بالأكثر هو الوحيد.. وحينما تقول (لا أنا) ستبعد عن تمجيد الذات وتكبيرها. وتنجو من مدح الذات ومن الفخر ومن الكبرياء والمجد الباطل، هذه الأمور التي سقط بها كثيرون. وتصل إلى حياة الاتضاع التي تستطيع بها أن تقترب إلى الله. فالكتاب يقول "أما المتواضعون فيعطيهم نعمة" ( يع 4: 6).

وعندما تقول (لا أنا)، سوف تقدم غيرك على نفسك في الكرامة حسب الوصية" (رو 12: 10). وتأخذ المتكأ الأخير الذي يرفعك منه الله. بل أيضا تصير محبوبا من الناس، لأنك لا تنافسهم في الرفعة، ولا تزاحمهم في طريق الحياة وإنما تعطيهم فرصتهم ليتقدموا...

إنك عندما تقول (لا أنا) سوف لا تجامل نفسك، ولا تبررها، ولا تلتمس لها الأعذار. بل على العكس تبكتها وتؤدبها، وتقبل أيضا تأديب الرب ولا تتذمر "لأن الذي يحبه الرب يؤدبه" (عب 12: 6).

ما أكثر الفضائل التي نقتنيها من عبارة لا أنا. ولكنني أود أن اكتفى بهذا الآن لأني أشعر أنني أطلت عليك في هذا الموضوع.