

# تأملات وخبرات روحية

(الكتاب الخامس)

”ماذا ينفع الإنسان

لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟“

(مر ٨ : ٣٦)

أسامة كرم إمام

# الإهداء

إلى كل مجموع  
إلى كل عين تدرّفت الدموع  
إلى كل من يبعث عن ينبوع  
إلى كل ضال يسعى للرجوع  
إلى كل من يبعث عن يسوع  
أهدي هذا الكتاب بلك خشوع.

فليطبع

† المطران مارون اللحام

٢٤ حزيران ٢٠١٦

ميلاد القديس يوحنا المعمدان

---

مطبعة البطريركية اللاتينية - القدس

بيت جالا ٢٠١٦

(يوزع مجاناً)

صدر من هذه السلسلة:

(١) كيف تصل إلى الملكوت؟ - الطبعة الأولى ٢٠١٢

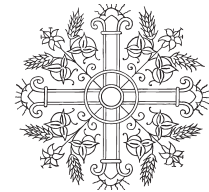
كيف تصل إلى الملكوت؟ - الطبعة الثانية ٢٠١٣

(٢) كيف نعيش حياة السماء على الأرض؟ - ٢٠١٣

(٣) «إلى أين نذهب يا رب وعندك كلام الحياة الأبدية؟» - ٢٠١٤

(٤) «من كان منكم بلا خطيئة، فليكن أول من يرميها بحجر!» - ٢٠١٥

(٥) «ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟» - ٢٠١٦



## مقدمة

«من له يُعطى ويزاد، ومن ليس له يؤخذ منه ما هو له». ينطبق كلام السيد المسيح هذا على السيد أسامه إِمسيح. فهذا هو الكتاب الخامس من تأملاته الإنجيلية الحياتية. ولم يقم به إلا لما رآه من النجاح الذي لقيته كتبه الأربعة الأولى، لاسيما بعد أن تم نشر مقتطفات من الكتاب الأخير على موقع أبونا التابع للمركز الكاثوليكي والتابع بدوره لمطرانية اللاتين في الأردن. مرّة أخرى، ما يميّز هذا الكتاب، والكتب الأربعة الأولى، أمران: أولهما أن الكتاب يربط بين كلمة الله والحياة اليومية للإنسان المؤمن الذي يعيش في وسط العالم والذي يحمل ما ندعوه «رسالة العلماني» أي حمل قيم الإنجيل والحياة المسيحية إلى وسط العالم والمجتمع، على مختلف مستوياته. والأمر الثاني هو أن المؤلف علماني. ونحن في العالم العربي عامة، وفي الأردن خاصّة، لم نعتد على مؤلفات روحية

## مقدمة الكاتب

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟» (متى ١٦ : ٢٦)

الحياة على الأرض محدودة زمنياً ومحدودة كمياً ونوعاً بالخيرات المادية سواء بالمال والعقار أو السلطة والشهرة، محدودة بمقدار الفرح ومدته. ومحدودة بمقدار الألم أيضاً...  
عمر الإنسان ٧٠-٨٠ عاماً ويقضي نصفها نوم، ومعظم النصف الثاني ألم وتعب، ومهما ملكت في العالم لن يتسنى لك وقتٌ كافٍ للاستمتاع به... أو حتى التمسك بلحظات الفرح والسعادة.

طبيعة الإنسان الجسد نفسانية محدوده ولا تشبع، حتى لو ملكت العالم كله، وتتوقف رغبة الإنسان بأي شيء، بعدما يحصل عليه، بل يصبح شيء عادي، ولا يبرر

تصدر من مؤمن علماني. الجديد في الأمر هو «النكهة» العلمانية التي نراها في الكتاب والتي تدل أن السيد أسامة إسميح يحاول أن يوفق بين إيمانه وما يفترضه هذا الإيمان من التزام بمبادئ معينة، وحياة التجارة التي هي مصدر رزقه، مع جميع ما تقدمه من تجارب ومخاطر لا تتناسب مع القيم الإنجيلية.

ونحن، فيما نشكر المؤلف على جهده الشخصي والكنسي والروحي، نشكره باسم كل مؤمن سيقراً هذا الكتاب ليأخذ منه ولو شعاع نور واحد يضيء أمامه طريق حياته المسيحية.

† المطران مارون اللحام

عمان في ٢٥/٤/٢٠١٦

كل التضحيات والتعب الذي عاناه في سبيل الحصول عليه... بل تسعى النفس لأهداف أخرى أعمق.

حواس الإنسان تضعف مع تقدم العمر، حاسة الذوق والاستمتاع بالطعام تضعف وتضمحل، وكذلك النظر، والسمع، واللمس، والشم، حتى رغبات القلب وشهواته، لكن من يعيش الحياة بأعماله الصالحة وابتعاده عن الشر، المصحوبان بالإيمان يكسب نفسه للحياة الأبدية، وعندها يستطيع أن يربح العالم كله فعلاً ويكسب نفسه معاً.

الأبدية لا محدودة بالزمن أو الكم أو النوع وغير محدودة بالسعادة والفرح الدائم، ولا يوجد مقاييس بشرية لقياسها «ما لم تره عين ولا سمعت به أذن ولا خطر على قلب بشر، ذلك ما أعده الله للذين يحبونه» (١كورنثوس ٢ : ٩)

(ح)

أعظم نصائح وحكم للبشر موجودة بكتاب الحياة (الإنجيل المقدس) لأن كلامه روح وحياة فهو كلام الرب الخالق الآب السماوي.

بالنهاية ماذا ينتفع الإنسان لو ملك كل العالم ولم يستطيع الاحتفاظ به؟

«صلوا لأجلي»

أسامة إمام

(ط)

## تمهيد

لقد حاولت في هذه الصفحات أن أشارككم - بكل محبة ورجاء - ببعض الأفكار والخبرات والتأملات الروحية التي قد يكون فيها إجابات عن بعض تساؤلات كانت تراودني وقد تكون تراودكم أيضاً فنحن جميعاً نعيش ذات التحديات ونتعرض لذات الإغراءات وقد ننزلق في معترك الحياة وقد تأخذنا حماها إلى مزالِق قد تُفقدنا أبديتنا.

أنصح بقراءة كل موضوع بتروي والتأمل فيه وعكسه على حياتك الشخصية للاستفادة الفضلى من هذا الكتاب.. حيث ان هدف هذا الكتاب هو أخذ قرار التغيير والتطور في حياتنا الروحية لنصل للأبدية سوية... وبالنهاية «لأنه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه. أو ماذا يعطي الإنسان فداء عن نفسه» (متى ١٦ : ٢٦).

## تأديب الربّ يدفعنا للتوبة

أخبرني صديق لي، إنه نادراً ما يُخطئ، فتعجّبت! وسألته وكيف ذلك؟ فأجابني لأنني كلما أخطئ يوّدبني الربُّ فوراً، لذلك فإنّي أخاف أن أخطئ، فأبقى متيقّظاً دائماً. أعجبني إيمانه وثقته بتسديد الربِّ لخطاه وتأديبه إن عن الصواب حاد. «أدبني الربُّ تأديباً وإلى الموت لم يسلمني» (مزامير ١١٨ : ١٨). وتذكّرت قولاً لوالدي «لولا خوفي على البارّ لجعلت عتبة الخاطئ من ذهب». وتعني أنّ الله يُمهّل بعض الخطأة طويلاً، لدرجة أنّ البارّ يشكّ في عدل الله، الربُّ حكيم وطويل الأناة وعظيم الرحمة، ويوّدب من يشاء لخيره ويترك الحبل لمن يشاء بحكمته.

## لن أنسى

زرت كنيسة «سيّدة حريصا» بלבنا قبل عدّة سنوات، وفيها كتاب كبير يكتب فيه كل من يريد «النيّة والطلبات» التي يريد أن يصلي من أجلها هو وكذلك الكاهن في القدّاس وإن أمكن الحضور لكي تتحقّق بمعونة الرّب. ومع أنه ممنوع أن تقرأ ما كتبه الآخرون، إلا أنني لم أتمالك نفسي من القراءة بنهم وشغف، هالني ما قرأت من طلبات أشخاص يعانون من مشاكل كبيرة وأمراض وقصص محزنة تدمع لها القلوب والعيون. حزنت كثيراً لما قرأته وأخذت أصلي بحرقة من أجل هؤلاء الأشخاص الذين لا أعرفهم شخصياً لكنني إتحدت معهم بالروح. يا ليتنا نصلي من أجل كل المتعبين والمحزونين والمتألّمين والمرضى والمساجين والمغتربين والمهجرين والذين ليس لهم من يذكرهم، وسيحسب الرّب صلاتنا لأجلهم كأننا صلينا لأجلنا أيضاً. «طوبى للرحماء، فإنهم يُرحمون طوبى لأطهار القلوب فإنهم يعاينون الله» (متى ٥ : ٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الزاهد

ليس الزاهد من لا يملك شيئاً. أَلزاهد من لا يملكه شيء. على الإنسان المؤمن الساعي إلى خلاص نفسه أن يزهد بكل ما يعيق طريقه إلى الملكوت، من تعلق في شهوات، أو مال يُستعبد له، أو سلطة غاشمة، أو سعي مجنون للشهرة على حساب الصلاح والخير والمحبة. «وبعضهم الآخر زرعوا بين الشوك، هؤلاء هم الذين يسمعون الكلمة، وهموم هذا العالم وفتنة الغنى وسائر الشهوات تداخلهم فتخنق الكلمة، فلا تخرج ثمرًا» (مرقس ٤ : ١٨-١٩).

تأملات وخبرات روحية

## «إن لم تستطع أن تسيطر على قلبك فسيطر على لسانك وهذا أضعف الإيمان»

«من يُكثِر من ذِكرِ مساوئِ أعدائه، هو إنسان عاجز عن السيطرة على أَلَدِّهِم: لسانه!» (مارك توين). إحتفظ لسانك ففيه تبارك وفيه تلعن «بكلام فمك أدينك» (لوقا ١٩ : ٢٢). اللسان أداة تترجم فقط ما في ذهن وقلب الإنسان، ولكن هذه الأداة المترجمة تُخرج إما سكاكين تعمل تقطيعاً بالآخرين أو تُخرج ضمادات تعالج بها جروح الآخرين. لعلك، إذا سيطرت على لسانك تسيطر أيضاً على مشاعر قلبك فتستريح وتُريح الآخرين. «من الشرُّ صنُّ لسانك ومن كلام الغش شفتيك» (مزامير ٣٤ : ١٣).

## «أبناؤكم يأتون للحياة من خلالكم لكنهم ليسوا لكم» (جبران خليل جبران)

قديماً كان الآباء يحبوا أن ينجبوا أبناء أكثر لكي يساعدهم في فِلاحة الأرض ويساعدهم في أعمالهم، ولكي يريحوهم مادياً عندما يكبرون بالسن ويرعوهم في شيخوختهم وقد تكون هذه واقعية أو أنانية. لنعط لأبنائنا التربية والتعليم والإيمان والأمان بدون أي هدف آخر سوى المحبة والعطاء، ولنُعطيهم الحرية وعندها سيكرم الابناء الآباء والامهات. «وأنتم أيها الآباء، لا تغيظوا أبناءكم، بل ربوهم بتأديب الرَّبِّ ونصحه» (أفسس ٦ : ٤). «أكرم أباك وأمك، لكي تطول أيامك في الأرض التي يعطيك الرَّبُّ إلهك إياها» (خروج ٢٠ : ١٢).



## أطول ليلة في العمر

أخبرني صديقٌ قائلاً: «بعد منتصف ليلة أحد الأيام قرأت نتائج فحص دمي الدورية، ووجدت نتيجة أحدها أعلى من الحد المسموح به فدفعتني الفضول لأقرأ عنه لأجد أنه يقيس وجود مرض السرطان، ولم أتمالك نفسي لساعة كاملة وأنا أحاول أن أستوعب الموقف. أحسست أن حياتي تنسلّ بين يدي، وأخذت أفكر بأولادي الصغار وزوجتي الرقيقة، ومن سيعتني بهم من بعدي، ثم رحّت أفكر في نفسي وماذا سيكون مصيري وبما أن الوقت متأخر جداً للاتصال بأي طبيب (الثانية صباحاً). هاتفت طبيباً صديقاً في كندا (بسبب فارق الوقت) والذي طمأنني بعض الشيء وكانت أطول ليلة في العمر». إن مواجهة الإنسان لمرض عضال وإحساسه

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

باقتراب الموت، قد يُشكل نقطة تحول في حياته سواء شُفي من المرض أم لا ويجعله يفكر بعمق في أمور كثيرة، هل هو جاهز لملاقاة الديان العادل؟ هل أمضى حياته على الارض بما يفيد آخرته؟ هل؟ هل؟ هل؟ قد يكون اليوم فرصة للجميع لمراجعة حساباتهم «أنتم لا تعلمون ما تكون حياتكم غداً. فإنكم بخار يظهر قليلاً ثم يزول» (يعقوب ٤: ١٤).

تأملات وخبرات روحية

## نقطة الضعف

رَنَّ جهاز الإنذار في منزلي قبل الفجر، وقمتُ وأولادي مذعورين، وأخذنا نفتش عن مكان محاولة إقتحام المنزل من قبل الحرامي! وتبين من جهاز الإنذار أنها أضعف نقطة في المنزل حيث لا يوجد حديد حماية. وهكذا يقوم حرامي النفس والروح، عدو الخير، بالبحث عن أضعف نقطة في الإنسان. حب المال أو الشهوة أو السلطة، أو الغيرة، ويحاربه منها ويغريه بواسطتها. لذلك لو كان كل منزل مسيجاً بالكامل دون نقطة ضعف ونفسك محصنة دون شهوات وأهواء لانتصرت على كل لصوص البيوت والنفس. «وتعلمون أنه لو عرف رب البيت في أية ساعة من الليل يأتي السارق لسهر ولم يدع بيته يُنقَب» (متى ٢٤ : ٤٣).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## يا بُنَيَّ

أعطِ قبل ما تطلب من الآخرين أن يعطوك، أعطهم من وقتك ومن حبك ومن اهتمامك، أعطهم من قلبك وفكرك قبل لسانك، أعطهم صدرك ليبكوا عليه واعطهم كتفك ليتكئوا عليه، لا تكن أنانياً ومتمحوراً على ذاتك، تأخذ ولا تعطي تطلب ولا تقدم، أعذر الآخرين إذا قصروا ليعذروك بدورهم عندما تُقصر «جد لأخيك عذراً» (قول). أَلحِبْ علاقة متبادلة مع الآخرين وليس حباً داخلياً فردياً. إن لم يشاركك الآخرون النجاح فليس نجاحاً بل فشلاً. فاشرك الآخريين في دائرة حبك ونجاحك فيشتركوا معك في وقت حزنك وشدتك. وإشترك معهم في نجاحهم وفشلهم. «إفرحوا مع الفرحين وابكوا مع الباكين» (رومية ١٢ : ١٥).

تأملات وخبرات روحية

## ملاك حارس

«ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير الذين يحبون الله» (رومية ٨ : ٢٨). الإنسان الذي يحب الربّ، يُكرس له الربّ عنايته، قد يُنعم عليه حيناً وقد يؤدبه حيناً آخر، يُرسل له ملاكاً حارساً يحفظه ويساعده، يحوّل الشر الذي يحيكه له عدو الخير إلى خير حقيقي ينفعه لخلاصه، حتى لو قرر معاقبته فهو لخيره. «أدبني الربّ تأديباً وإلى الموت لم يسلمني» (مزامير ١١٨ : ١٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## العمر يمضي بسرعة البرق

طفولة، صبا، مراهقة، أيام حلوة، مقاعد المدرسة، الجامعة، زواج، ثم حياة الأعمال... عائلة وأطفال، تعاسة وسعادة، مال وتعب، فرح وحزن، نجاح وفشل، والأيام تمضي تسرق منا العمر، شعر أبيض، تجاعيد في الوجه، والطريق معروف لأين يؤدي. الحياة فانية، ويبقى «الإيمان والرجاء والمحبة» (١كورنثوس ١٣ : ١٣). إيمان بالمخلص، رجاء بالحياة الأبدية، محبة الله والقريب، أعمالك الصالحة وجهادك ضد الخطيئة.

وهؤلاء الثلاثة هم بطاقة سفرك للأبدية حافظ عليها.

تأملات وخبرات روحية

## معليش

- إذا كنت قد سرقت بالماضي، معليش
- إذا كنت قد كذبت أو غششت، معليش
- إذا كنت قد اشتهيت أو زנית، معليش
- إذا كنت لا تصلي وبعيد عن الله، معليش
- لكن إبدأ اليوم صفحة جديدة، تُب إلى الرَّبِّ الهك وارجع إلى أحضانه، وهو سيقبلك بكل فرح. لن يعاتبك ولن يفتح لك مجلد خطاياك. «أنا الماحي معاصيك لأجلي وخطاياك لا أذكرها» (إشعيا ٤٣ : ٢٥). و«كبعد المشرق عن المغرب أبعد عنا معاصينا» (مزامير ١٠٣ : ١٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## لماذا نركض للرب عند الحاجة فقط؟

إذا افتقر الإنسان يركض لعند الرَّبِّ، وإذا مرض يهرول طلباً للعون، وإذا مات له عزيز أو قريب يتقرب للرب وإذا، وإذا، وإذا. عندما يواجه الإنسان قوى أكبر منه مثل الحروب والفيضانات والأعاصير والبراكين والمشاكل اليومية الكبيرة، يشعر بضعفه كإنسان ويتذكر عندها خالق الكون ومدبره ويلجأ لحمايته. الأصح أن نكون مع الرَّبِّ في كل حين، نشكره في الصحة كما في المرض، نشكره في الغنى والفقر وفي الحياة والموت في الفرح والحزن وملتصق به على الدوام. «ولا علو ولا عمق، ولا خليفة أخرى، بوسعها أن تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربنا» (رومية ٨ : ٣٩).

تأملات وخبرات روحية

## نحن مخيرين ولسنا مسيرين

الله لا يسيرنا، فهو لا يسير القاتل لكي يقتل، ولا السارق لكي يسرق، لو كان الله يسير البشر لما حصلت حروب وثورات وخيانات وغدر وشهادات زور. الله خلقنا أحراراً، «فخلق الله الإنسان على صورته» (تكوين ١ : ٢٧). كائنات عاقلة حرة ولنا إرادة حرة، نختار ما نريد، والذين يختارون الإرادة الصالحة طوعاً سيعاينون الله بسعادة أبدية، ومن ابتغى بكامل حريته طريق الشر فلن يستطيع العيش مع ربّ المحبة والخير. «فيخرج الذين عملوا الصالحات إلى الحياة الأبدية، والذين عملوا السيئات إلى قيامة الدينونة» (يوحنا ٥ : ٢٩).

## ما حدا بيهتم فينا مثل ربنا

إذا حزنت أو بكيت أو وقعت بمصيبة بتلاقي مين يعزيك ويساعدك مرة أو مرتين أو ثلاثة، لكن بالأخير بيزهق منك وبيتعد عنك. الأهل بضلوا معك فترة طويلة وبساعدوك لكن بالأخير بيتعبوا، الوحيد اللي عنده الرغبة والقدرة يكون معك دائماً هو ربنا. فهو أبونا السماوي الذي يحبنا جداً لأن حبه غير محدود وسرمدي وصفاته لا تتغير ولا يمل من حبنا ومساعدتنا، لذا حافظ على إتصالك به وعلاقتك معه في السراء والضراء. «أتنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها؟ حتى ولو نسيت النساء فأنا لا أنساك» (إشعيا ٤٩ : ١٥).

## الزمن لا يتوقف

كم تمنيت في حياتي ألا تنتهي ساعة الفرح أو السعادة، سواء كانت فرحة نجاح مدرسة أو جامعة أو زواج أو نجاح في العمل. لكن الزمن لا يتوقف وساعة الفرح تسير بسرعة البرق، لكن بالمقابل ساعة الحزن تمضي أيضاً ونعمة النسيان التي تنسيك الفرح هي ذاتها التي تنسيك الحزن والألم خاصة في المصائب الكبيرة من موت عزيز أو قريب. لنحمد الله على بركة النسيان ونتعلم أن نستغل الساعة الحاضرة التي نعيشها الآن ولا نؤجل الصلاة والتوبة والجلوس في حضرة الربّ. «أليوم، إن سمعتم صوته، فلا تقسّوا قلوبكم» (عبرانيين ٤ : ٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## بس لو البحر مش مالح

كنت، خلال العطلة، أستمتع بالسباحة في البحر أنا وصديق لي، عندما تذمر قائلاً «بس لو البحر مش مالح». أخذت أتأمل حينها لو كانت الحياة بدون جبال تصعدها ووديان تتجاوزها، هل ستكون بذات المعنى؟ هل بعض أصحاب الملايين من الذين لا يعملون ولا يتعبون سعيديون في حياتهم؟ لولا التعب لما عرفنا طعم الراحة، لولا الألم والمرض لما قدرنا طعم الصحة، لولا الموت لما عرفنا قيمة الحياة. والربّ يسمح بالتجارب، لكي نستحق إكليل المجد عندما نتصر ونكفل بالفرح السماوي لذلك ينقينا بالتجارب الروحية. «لكم من الاغتمام حيناً بما يصيبكم من مختلف المحن، فيمتحن بها إيمانكم وهو أئمن من الذهب الفاني الذي مع ذلك يمتحن بالنار، فيؤول إلى الحمد والمجد والتكرمة عند ظهور يسوع المسيح» (١ بطرس ١ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## لا تقلق على الغد

«لا يهتمكم أمر الغد، فالغد يهتم بنفسه. ولكل يوم من العناء ما يكفيه» (متى ٦: ٣٤). في العهد القديم، عندما تاه شعب اسرائيل ٤٠ سنة في بركة سيناء، بقيادة كليم الله النبي موسى، كان الله يقوتهم باليمن كل يوم، لكن لم يسمح أن يخزنوا منه للغد. وذلك ليعلمهم الربّ الثقة والايمن به. هل نستطيع في يومنا الحاضر أن نوّمن ونثق بمدبر الكون أن يدبر مستقبلنا المخفي لنا والمكشوف له؟ «يا قليل الايمان، لما إذا شككت؟» (متى ١٤: ٣١). هذا ما قاله الربّ يسوع لبطرس عندما أمره أن يأتيه ماشياً على الماء، فعندما شكّ غرق، فهل لنا ايمن بطرس أم شكّه؟ «آمنت، فشدد ايمني الضعيف!» (مرقس ٩: ٢٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## عبارة أعجبتني

«كن في الحياة كلاعب وليس كحكم. فالأول يبحث عن هدف، والآخر يبحث عن خطأ». إذا كنت حكماً لن يبقى لك أصدقاء وستتدمر زوجتك وأولادك منك طول العمر وسيتجنبك كل من يعمل معك. لا تنسَ «لسانك لا تذكر به عورة امرئ، فكلّك عورات وللناس السن» (الشافعي). وإذا كنت حكيماً ومعك صافرة فالآخرين لديهم عيون ليروا أخطائك ولسان لينتقدوك به. أما إن ساحت وتفهمت سيقترب منك الجميع «لا تدينوا لئلا تدانوا» (متى ٧: ١).

تأملات وخبرات روحية

## الحيرة

ما أصعب أن تبقى حائراً بين قلبك وعقلك وضميرك، إلى أن يمضي العمر، لا العقل يقنعك، ولا القلب ينصفك. ولا ضميرك يريحك! القلب هو مصدر الأهواء والشهوات والضعف، فلا تلحقه. الضمير مهم أن تتبعه إن كان فعلاً روح الله ساكن فيك «إن روح الله حال فيكم» (١كورنثوس ٣: ١٦). إن كان الضمير حياً ومرتبياً على أسس روحية ودينية وتربوية صحيحة، لأن الضمير ليس دائماً هو صوت الله. أما العقل فهو الاداة التي تستطيع أن تستخدمها للوصول لهدفك. فمن يحكم حياتك إذا؟ هي الإرادة الصالحة أي النفس المؤمنة التي تعمدت على اسم الآب والإبن والروح القدس فلبست المسيح. الروح القدس هو الذي يجب أن يقويها لتحكم العقل والقلب وتهذب الضمير. «فإنكم جميعاً، وقد اعتمدتم في المسيح، قد لبستم المسيح» (غلاطية ٣: ٢٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## لمن جاء المسيح؟

ذهب صديق لي ليعترف عند الكاهن وهو يتقدم خطوة ويرجع خطوتين لئجله من الاعتراف بخطاياها الكثيرة، وأحس الكاهن بتردده وخجله فسأله الأب الروحي: «لمن جاء المسيح، للكاملين، أم للخطاة؟» وأخذ الكاهن يهون على صديقي ويبارك له خطوته بالتوبة والاعتراف وكيف أن الرب جاء ليشفي المرضى ويخلص الخطاة، وأخبرني صديقي كم شعر بالراحة الداخلية والجسدية أيضاً بعد أن سمع «الحلّة» من فم الكاهن وغفران خطاياها، وشعر كأن حملاً ثقيلًا قد أُزِيح عن أكتافه. لا تخجل يا أخي ويا أختي ولا تترددوا في تحديد موعد مع أب روحي يقودكم في خطوات روحية للتخلص من خطايا متأصله في نفوسكم وتثقل على

تأملات وخبرات روحية



## الإنسان كائن ضعيف

عندما تتعرض لمرض يُضعف قواك، أو لتهديد بمرض عضال تشعر بضعفك، ولو كنت صاحب أكبر سلطة أو مال كثير، تبدأ بالتقرب من الربّ بشكل أكبر وقد تدفعك للتوبة إن كنت إنساناً خاطئاً وتجعلك تشعر مع المرضى الآخرين. هذه الأمراض والضعفات هي من صلب حياة البشر، وقد تكون ذات فائدة روحية أكثر من آلاف العظات الدينية «تفايد الله رحمة» (قول). إستفد من المرض والضعف، «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني» (فيلبي ٤ : ١٣).

صدوركم وما أجمل أن تبتدئ صفحة جديدة بيضاء. «إن اعترفنا بخطايانا فإنه أمين بار يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم» (يوحنا ١ : ٩). «قال هذا ونفخ فيهم وقال لهم: «خذوا الروح القدس. من غفرتم خطاياهم تغفر لهم، ومن أمسكتهم خطاياهم أمسكت» (يوحنا ٢٠ : ٢٣). الله هو الذي يغفر الخطايا لكن عن فم خادم السر وهو الكاهن، الربّ يسوع يحفظكم.

## الذهب

كنت في أحد معارض الذهب العالمية حيث ترى أطناناً من الذهب، لكن بشراً من نحاس. ذهب نقي صافٍ وبشر مملوء شوائب ومكر وخبث. ذهب لا يُفرق بين إنسان وآخر، بينما يُفرّق مالكة بين التاجر الكبير والتاجر الصغير وما بين التاجر والعامل. قيمة الذهب تُغني الكثيرين، ولكن مالكيه فقراء، أغنياء بالذهب لكن فقراء بالروح وفقراء بالإنسانية، فقراء محبة وفقراء تواضع وتسامح وعطاء. «فيمتحن بها إيمانكم وهو أئمن من الذهب الفاني الذي مع ذلك يمتحن بالنار، فيؤول إلى الحمد والمجد والتكرمة عند ظهور يسوع المسيح» (١ بطرس ١ : ٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## ألا يُشفق علينا خالقنا؟

عاتب النبي يونان الرّبّ لمسامحته أهل نينوى لأنهم تابوا بعدما أنذرهم النبيّ يونان وتنبأ على المدينة كما أمره الرّبّ إنها ستُحرق. فأجاب الرّبّ يونان قائلاً: «لقد أشفقت أنت على الخروعة التي لم تتعب فيها ولم تربّها، والتي نبتت بنت ليلة، ثم هلكت بنت ليلة، أفلا أشفق أنا على نينوى المدينة العظيمة التي فيها أكثر من اثنتي عشرة ربوة من أناس لا يعرفون يمينهم من شمالهم، ما عدا بهائم كثيرة؟» (يونان ٤ : ١١). هم أبناء الرّبّ حتى لو كانوا خطاة. وهكذا يُشفق الرّبّ علينا أيضاً ويُرسل لنا التنبية تلو التنبية سواء على لسان قريب أو غريب، طفل أو كبير، وأحياناً على شكل تأنيب أو ترهيب، ترغيب أو وعيد وقد يسمح بالمرض أو فقدان عزيز لكي نرجع ونتوب لنحيا ولا نموت.

تأملات وخبرات روحية

## استر على الناس واعطها مجالاً للتوبة

قرأت قصة من الأدب المصري عمرها أكثر من خمسين عاماً عن امرأة خانها زوجها مع أعز صديقاتها. وأمسك زوج صديقتها بالدليل، لكن سارعت الزوجة (التي خانها زوجها) بإبطال الدليل ودافعت عن زوجها الخائن وقامت بتأنيب زوج صديقتها على شكه بزوجته. استغرب الزوج الخائن موقف زوجته وكيف سترت عليه خيانتها أمام الآخرين وتعلم درس العمر وتاب توبة صادقة. الخيانة غير مقبولة، لكن الستر يفسح الطريق للتوبة، أما فضح الأمر فيغلق الطريق. «طوبى للذين سترت آثامهم وغفرت خطاياهم!» (رومية ٤ : ٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## قبل ما تنكسر

يُحكى إن رجلاً حكيماً أرسل ابنه لاجتياز قارورة زيت من منزل جارٍ لهم، وقبل أن يذهب ابنه، أمسك الحكيم بإذنه وشد عليها محذراً إياه من أن تقع القارورة، فصرخ ابنه من الألم. فسأله الابن مستنكراً لماذا آلمتني وأنا لم أكسر القارورة ولم أذهب بعد! فأجابه الحكيم ما إذا كنا سنستفيد إن حذرتك بعد كسر القارورة؟ وهكذا نحن، إن لم نحذر قبل الوقوع في الخطيئة والإدمان عليها قد يصعب علينا التخلص من الإدمان بعدها. لذا حذار حذار ولا تجرب الربّ سواء في مساعدته لك وقت التجربة أو تطمع في رحمته. كن صلب الإرادة ومسؤولاً عن تصرفاتك، الربّ يساعدك ويرحمك إذا لم تجرب به وكنت سليم النية. «لا تجرب الربّ الهك» (متى ٤ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## من شبَّ على شئ شاب عليه

اتصلت بالمنزل اثناء إحدى سفراتي لأطمئن على أبنائي وأخذت بالتحدث معهم واحداً واحداً وكان المساء، وقد اقترب موعد نوم الصغار منهم. وقبل أن أنهي المكالمة أخذ أحد أبنائي الصغار بالصياح طالباً سماعة الهاتف وعندما أمسكها سألتني: «هل يمكن أن تصلي معي صلاة ما قبل النوم»، التي اعتدنا أن نصليها سوياً كل ليلة؟ تفاجأت وسعدت بطلبه وصلينا سوياً. كل ما تزرعه وتسقيه لأبنائك وهم صغار ينمو معهم سواء كان خيراً وصلاة ومحبة أم شراً وكذباً وكرهاً وستحصد يوماً ما زرعت. «دعوا الأطفال يأتون إلي، لا تمنعوهم، فلأمثال هؤلاء ملكوت الله» (لوقا ١٨ : ١٦).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## العدراء ما بتخلي الدمعة تنزل على الخدين

زارت سيدتان راعي إحدى الكنائس، وهما من جنسية أخرى، طالبتان منه الصلاة للعدراء من أجل إحداهما والتي تعاني من مرض السرطان واجهشتا بالبكاء. وبحنان الأب قال لهما راعي الكنيسة، لنصلي معاً للعدراء ولا تخافا «العدراء ما بتخلي الدمعة تنزل على الخدين». وبعد مدة من الزمن جاءت راهبة الكنيسة تخبر الأب بوجود سيدتين تنتظرانه في الكنيسة لكن لباسهما وشكلهما لا يوحي أنهما من الرعية. عندما لاقاهما وجدتهما تبيكيان من الفرح وأخبرتاه أنهما جائتا لتشكرا العذراء على الشفاء. إن المعجزات «إن أردت أن تصدق بوجودها» تحصل كل يوم للمؤمنين فالله يرعى أبناءه ويدير خليفته بمحبته وحكمته كل لحظة، «إسألوا تعطوا، أطلبوا تجدوا، إقرعوا يفتح لكم» (متى ٧ : ٧). «إن كان لكم من الإيمان قدر حبة خردل قلتم لهذا الجبل: انتقل من هنا إلى هناك، فينتقل، وما أعجزكم شيء» (متى ١٧ : ٢٠).

تأملات وخبرات روحية

## لا تفقد الإحساس

قمت في صباح يوم بارد بممارسة رياضتي الصباحية بالركض في الهواء الطلق ثم رجعت إلى حديقة منزلي متردداً في أن أسبح في البركة. فوضعت يدي بالماء لأقرر إذا كانت باردة أم مقبولة للسباحة فوجدتها دافئة! لكن ميزان حرارة البركة يوثر إنها باردة!! وبما أن يديّ كانتا باردتين فاستنتجت أن إحساسي خاطئ والميزان هو الأدق، وناديت البستنجي الذي أكد لي استنتاجي وكانت فعلاً المياه باردة. وفي الحياة الروحية قد نفقد الإحساس أحياناً إذا استمرينا بالحياة في الخطيئة إلى أن تصبح الخطيئة دافئة (مقبولة) ونكون بحاجة لأدوات قياس أخرى، أو إنسان روحي سليم ليساعدنا للخروج من مستنقع عدم الإحساس. «دعوت لك ألا تفقد إيمانك. وأنت تثبت إخوتك متى رجعت» (لوقا ٢٢ : ٣٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## إذا حاربك الناس من أجل نجاحك فتلك مشكلتهم أما أنت فتابع طريقك

كان أحد الأثرياء الكرماء يتبرع بسخاء لبناء كنائس ومستوصفات صحية. وكان بعض ضعاف النفوس، يتهمون عليه قائلين: إنه يتبرع ليستفيد ضريبياً. وكان لي صديق طيب يزور شخصاً شريراً، أودع السجن جراء عمليات النصب التي مارسها، لكن ضعفاء النفوس أيضاً كانوا يقولون: زاره في السجن لكي يشمت به. مهما عملت من خير أو نلت من نجاح في عملك ستجد من ينتقدك. إفعل ما يملكه عليك ضميرك وقلبك وروحك وإرادتك الصالحة ولا تبال بما يقوله الناس عنك إلا أن كان نقداً بناءً ممن يحبك. «مرتا، مرتا، إنك في هم وارتباك بأمر كثيرة، مع أن الحاجة إلى واحد. فقد اختارت مريم النصيب الأفضل، الذي لن ينزع منها» (لوقا ١٠ : ٤١).

تأملات وخبرات روحية

## تحقيق الذات

عندما تقوم كأب أو كأم، برعاية أبنائك والسير معهم مشوار العمر باهتمام ومحبة تحقق ذاتك، قد يتعب أحد أبنائك أو تصادفه مشاكل في الحياة وستكون أنت موجوداً ومستعداً لتحملها معه، قد يمرض بعضهم بأمراض صعبة وستكون موجوداً لتسندهم. والبعض سينجح وتكون موجوداً لتشاركهم النجاح. تحقيق ذاتك يكون من خلال إسعاد الآخرين وسعادتك ستتحقق من خلالهم، حتى في عملك ووطنك، تحقيق ذاتك وسعادتك يكون من خلال الوصول لأهداف العمل وخير الوطن. «المرأة هي التي أغويت فوقعت في المعصية غير أن الخلاص يأتيها من الأمومة إذا ثبتت على الإيمان والمحبة والقداسة مع الرزانة» (١ تيموثاوس ٢ : ١٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## القديسون يعرفون

«لئلا يخدعنا الشيطان، ونحن لا نجعل وساوسه» (٢ كورنثوس ٢ : ١١). يكتب القديس بولس إلى المسيحيين في كورنثوس عن المسامحة ويتكلم بوضوح عن الشيطان ووساوسه حيث يث أفكاره السامة (بواسطة الفكر) ليخدع المؤمنين ويبعدهم عن التسامح والغفران للآخرين، بالإضافة للخطايا الأخرى التي يوسوسها لهم ليرتكبوها بعد تجميلها ويغذي شهواتهم لها. لكن الكنيسة والقديسين يعرفون حيل الشيطان والأعيبه ويحذرون منها. «تسلحوا بسلاح الله لتستطيعوا مقاومة مكاييد إبليس» (افسس ٦ : ١١).

تأملات وخبرات روحية

## الأسى ما بينتسى ولكن!

درس صديق لي في مدرسة خاصة وكان أحد أساتذته لئيماً شرساً، وكان يعامله بمنتهى الفظاظة، ومضت ثلاثون عاماً. وكلما ذكر اسم الاستاذ من قبل زملاء دراسته يتذكر صديقي الأسى ويتألم. إلى أن احتاج هذا الأستاذ لمساعدة مؤخراً من عائلة صديقي، فلم يتصل بصديقي بل بأخيه الأصغر لكي يساعده، وعندما سأله الأخ الأصغر: لماذا لم تطلب من أخي الكبير؟ أجابه: «لأنه لن يقبل مساعدتي» وامتنع عن الإيضاح. لا ينسى الأسى، لا الجاني ولا الضحية، فلا تكن جانياً، فقد تدور الدوائر وتحتاج للضحية، ولو كنت الضحية فسامح لكن لا تنس اسم من سبب الأذية، لا لتقتص لكن لتتعلم (من البليّة). «من ضربك على خدك الأيمن فاعرض له الآخر. ومن انتزع منك رداءك فلا تمنع عنه قميصك» (لوقا ٦ : ٢٩).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## نصائح

- لا تحرم أحداً من الأمل، فقد يكون هو الشيء الوحيد الباقي له
- لا تحرم أحداً ابتسامتك، فهي لا تكلفك شيئاً لكنها قد تنير يومه المظلم
- إذا سُئلت عن موضوع معين أو طُلبت نصيحتك، أجب بأمانة وصدق أو اعتذر بأدب
- إذا كانت أجوبتك لكل الأسئلة تؤذيك أو تؤذي عملك وسريته فلا تجب بالكذب، فليست مضطراً لأن تكذب على الآخرين وتحتقر نفسك لأنك كذبت
- كن صادقاً مع نفسك قبل أن تصدق مع الآخرين.
- «الصديقون يرثون الأرض ويسكنونها الى الأبد» (مزامير ٣٧ : ٢٩).

تأملات وخبرات روحية

## فولتير

ملحد فرنسي معروف، قال إن المسيحية ستنقرض بعد مائة سنة من زمنه. ولم تمض خمسون سنة على رحيله حتى أصبح منزله بالذات مطبعة للكتاب المقدس. يريد الله وصول بشارة الإيمان لكل إنسان لكي لا يتحجج أي بشر أنه لم يُعط فرصة البشارة وفرصة للاختيار وبالتالي الخلاص. «فلا عذر لك أيا كنت» (رومية ٢ : ١). ليس للحم ان يدين اللحم: «الحق أقول لكم: إن الجبابة والبغايا يتقدمونكم إلى ملكوت الله» (متى ٢١ : ٣١). لم يعنف الربّ السامرية ذات الخمسة أزواج، بل تعمّد رؤيتها وكانت رسولة للمسيح لكل السامرة. ومريم المجدلية التي أخرج منها سبعة شياطين كانت الأكثر حباً وولاءً له وبقيت معه اثناء آلامه وصلبه ولم تهرب كما هرب معظم

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

التلاميذ. شهدت للقيامة وأول من ذهب للقبر مع أمه مريم. والمرأة الخاطئة التي غسلت قدمي المسيح بالناردين الخالص «تذكر كلما أعلنت البشارة» فلا ندين أي خاطئ أو زاني لأن قلبهم وتوبتهم أفضل من كبرياء المتكبرين المعتقدين انهم أبرار في أعين أنفسهم. «لا تدينوا لثلاثا تدانوا» (متى ٧ : ١).

تأملات وخبرات روحية



## كفانا

كفانا جعل الله علاقة نُعلّق عليها أخطاءنا ونتائج أعمالنا. إذا واحد صار معاه حادث اصطدام بالسيارة وأصبح مشلولاً أو مات، نقول: «هيك بدو ربنا». إذا افتقرنا وكان غيرنا غني نقول «يعطي الحلق للي مالوش ودان (اذنين)». إذا سقط ابن لنا في التوجيهي نقول «ربنا هيك خلقه مش شاطر». كما نلوم الربّ على المجاعات بإفريقيا وعلى الحروب وعلى انفجار المفاعلات النووية وعلى الظلم الذي نشاهده كل يوم. والواقع إننا نحن الذين نشرب الكحول ونقود السيارات بسرعة جنونية، ونحن الذين لا نعمل بكفاءة ونحسد الآخرين النشيطين على غناهم، ونحن الذين لا نتبرع للفقراء في أفريقيا، وحكومات العالم لا تقوم بواجبها ولا حكومات أفريقيا

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

أيضاً، ونحن الذين نحارب بعضنا البعض. كل هذا سببه الإنسان وليس الله. «فذاك الخادم الذي علم مشيئة سيده وما أعدّ شيئاً، ولا عمل بمشيئة سيده، يضرب كثيراً وأما الذي لم يعلمها، وعمل ما يستوجب الضرب، فيضرب قليلاً. ومن أعطي كثيراً يطلب منه الكثير، ومن أودع كثيراً يطالب بأكثر منه» (لوقا ١٢ : ٤٧).

تأملات وخبرات روحية

## المعروف

دخل صديقي إلى مكتبة واختار بعض الأدوات لمكتبه الجديد، وعندما همّ بدفع الثمن سأله صاحب المكتبة: «هل انت فلان؟» فأجابه صديقي بالإيجاب، فرفض صاحب المكتبة قبض الثمن قائلاً: «هذه هدية مني». استغرب صديقي وسأله عن السبب أجابه: «أريد شكرك علي المعروف الذي عملته معي قبل عشر سنوات». تفاجأ صديقي وطلب منه أن يُذكره، فأجابه صاحب المكتبة: «نصحتني نصيحة العمر مع أن النصيحة كلفتك خسارة ربح في عملك وكانت النتيجة أنك أنقذت مدخراتي، وأنقذت إبني من الضياع (الذي لم ينجح في امتحان التوجيهي ولكن بفضل نصيحتك أصبح طبيباً)، فشكر ألك.» «ألق خبزك على وجه المياه فإنك تجده بعد أيام كثيرة» (الجامعة ١١ : ١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## النفوس والسيوف

«لو اطلع الناس على ما في قلوب بعضهم البعض لما تصافحوا إلا بالسيوف» (عمر بن الخطاب). الإنسان كائن معقد التركيب فسيولوجياً ونفسياً، وإذا لم يتهدب منذ الصغر أدبياً واخلاقياً وروحياً ونفسياً وعلمياً ودينياً، سيسقط في صغائر الأمور ويستسلم للأمراض النفسية من حسد ومقارنة وكبرياء وحقد وكراهية وأنانية وبالتالي يُظهر غير ما يُضمّر. لذا إتعب على نفسك وهذبها وعلى أبنائك بالتربية واكتفِ بما تراه من ظاهر الناس واحذر باطنهم. «فعلم يسوع عندئذ في سره أنهم يقولون ذلك في أنفسهم، فسألهم: لماذا تقولون هذا في قلوبكم؟» (مرقس ٢ : ٨).

تأملات وخبرات روحية

## النصيحة أمانة

لا تنصح زوراً إذا سُئلت، جاوب بصدق ما تعلم به أو اعتذر بلباقة، ولا تسأل النصح من شخص مصلحته تتعارض مع مصلحتك، أو يوجد بينكم منافسة إجتماعية، حتى لو كان صديقك، لأنه إن كان يغار منك، أو يحسدك، سوف يضللك بنصيحته. «طوبى للرجل الذي لم يسلك في مشورة الأشرار وفي طريق الخطأ لم يقف وفي مجلس المستهزئين لم يجلس» (مزامير ١ : ١). «قلب البار يتروى في الجواب وأفواه الأشرار تطفح بالخبائث» (أمثال ١٥ : ٢٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## قوانين الطبيعة

واضع قوانين الطبيعة هو يكسرهما عندما يشاء. فالله خالق السماء، والأرض، والجاذبية، وواضع المسببات والنتائج، وخالق الإنسان، وواهبه حرية الإرادة. ويتركه حراً، يعيش كما يشاء، ضمن قوانين الحياة الصارمة، ويحترم إرادته، ويسير الكون، ضمن نظام بديع. ولكن عندما يلجأ اليه الإنسان بالصلاة بإيمان، ويطلب خيراً، يستجيب الله، ويكسر القوانين لأجله، فيشفي المرضى، ويقيم الموتى، وينجّي من الغرق، والحريق، ويهدئ البحر، والرياح. «إسألوا تعطوا، أطلبوا تجدوا، إقرعوا يفتح لكم» (متى ٧ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## من فوائد الضيقات

أخبرني أحد اصدقائي عن عبرة تعلمها. كان لديه ضيقة كبيرة، حيث كان له صفقة عمل مهمة جداً، عليها يتوقف مستقبله هو وزوجته وأولاده، وسافر إلى بلد آخر ليحاول إنقاذ الصفقة. وبينما كان في الطائرة جلست إلى جانبه فتاه رائحة الجمال والجازبية (وهو ضعيف أمام النساء وله مغامراته). واخذت الفتاه تتحدث معه طوال الرحلة وتتودد إليه، وهو يقاوم الاستمرار معها. وتطور الحديث من قبل الفتاه ليأخذ بُعد المغامرة، وهو متوتر ويرغب بالمغامرة معها، لكنه خائف من فشل الصفقة، ويصلي طول الوقت لتنجح.

ويخاف ألا يُنجح الله الصفقة إن أقدم على الخطيئة مع الفتاه، وبقي يعاني طوال

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

الرحلة لقناعته من عدم استطاعته الصلاة والطلب من الربّ مساعدته، إن استسلم للفتاه. وبالنهاية انتصر على التجربة. تمت الصفقة، واعتبر أن الضيقة هي التي قوّته ليتغلب على التجربة، وإن الضيقات لها فوائد، ويسمح بها الربّ، لأنها تُضعف الإنسان وترجعه للربّ ليطلب المعونة، فتقوي إيمانه، ورجاءه بالربّ، واعتماده عليه. وقد تكون الضيقات والأمراض والمصائب، سبب خلاص الكثير من البشر. «لا بد لكم من الاغتمام حيناً بما يصيبكم من مختلف المحن، فيمتحن بها إيمانكم وهو أثنى من الذهب الفاني الذي مع ذلك يمتحن بالنار، فيؤول إلى الحمد والمجد والتكرمة عند ظهور يسوع المسيح» (١ بطرس ١ : ٧).

## المحبة تولد العطاء وتقضي على الأنانية

كنت أتناول طعام العشاء مع زوجتي وأبنائي، ويبدو أنني وضعت في صحنني ما كان قد طلبه إبني الصغير لعشائه دون ان انتبه لذلك، ولاحظته ينظر إلى صحنني، فاستدركت، وقدمت له الصحن بما فيه، فرفض بشدة غريبة قائلاً: «أريدك أن تأكله أنت، لأنني أحبك كثيراً». استوقفني موقف طفلي ذو السبع سنوات، والمعروف عن هذا العمر حُب التملك والأنانية، وكيف أن حبه تغلب على الأنانية، وولّد العطاء. الله محبة وعطاءه غير محدود لأنه إله. من يُحب يدخل في دائرة المحبة الالهية غير المحدودة، ويتذوق سعادة العطاء. «لأن الله يحب من أعطى متهللاً» (٢كورنثوس ٩ : ٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## لا تنظر للوراء

لا تتذكر الموقف الذي سقطت فيه بالخطيئة، لكي لا تستمر بالشعور بالذنب، ولكي لا ترسخ المشاعر المصاحبة للخطيئة، والتي أوقعتك بالأصل. سواء كانت مشاجرة مع صديق، أو عدو، أو شعور بالغيرة والحسد، أو خطيئة زنا. إن الاستمرار بالتفكير بالخطيئة، وتفصيل حدوثها، قد يُدخلك بالكآبة، والشعور باليأس. أنظر للأمام وانس الماضي. وافتح صفحة جديدة مع الربّ، ملؤها التوبه، والأمل، والفرح. لقد صالحنا الله معه بموت ابنه على الصليب، وقيامته، ولذا الغفران مضمون إذا بُنا. «لا تشمتي بي يا عدوّتي. إذا سقطت أقوم. إذا جلست في الظلمة فالربّ نور لي» (مخا ٧ : ٨).

تأملات وخبرات روحية

## هل، وكيف، ولماذا تسامح من أساء إليك؟

بما أن «الأسى ما بينتسى» يجب إيجاد بديل للنسيان وهو المسامحة من القلب. وكيف تستطيع أن تسامح؟ قد يكمن السر في استطاعة البعض مسامحة الآخرين تفهمهم للآخرين، وإيجاد المبرر لهم. فقد يكون للمسيء عُقد نقص، أو أمراض نفسية، أو شعور بالدونية. قد يكون عانى من تهمة في طفولته أو فقر أو فقدان اهتمام وقد تكون المعاناة مستمرة للآن. وقد يكون الذي تعرض للإساءة، من المنعم عليهم مادياً، أو اجتماعياً، فيكون من السهل على الآخرين الشعور بالنقص بوجوده، ومن السهل أن يحسدوه، أو يغاروا منه، أو حتى ان يحقدوا عليه، ويتآمروا عليه. من يسامح، يرتاح قلبه، وعقله، وجسده من الألم، وكثرة التفكير، لابل بذلك يقتص بطريقة غير مباشرة من المسيء الذي سيشعر بالذنب والخجل. «وأعفنا مما علينا فقد أعفينا نحن أيضاً من لنا عليه» (متى ٦: ١٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## «ينظرون ولا يبصرون» (متى ١٣ : ١٣)

آلاف تقتل أمام أعيننا على التلفزيون والفيديو، بالحروب الأهلية والنزاعات المسلحة. آلاف أخرى تُصاب بالسرطان وتعاني آلاماً أصعب من الموت نفسه كل لحظة وهي ترى نفسها متجهة للموت، يرى الإنسان نهاية الحياة أمامه كل يوم ولا يتعظ. فالسارق لا يتوقف عن السرقة، والكاذب والزاني وشاهد الزور. يوم الدينونة العادل قادم لا محالة والشيرير سيلاقي جزاءه العادل، والمؤمن سواء بار أو خاطئ تائب، سيلاقي الرحمة والحنان والملوكوت السعيد. لا تخف إن كنت خاطئاً. لديك الآن فرصة للتوبة والرجوع إلى الرب وهو وعد إنه سيغفر ذنوبك «وإذا اعترفنا بخطايانا فإنه أمين بار يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم» (١ يوحنا ١ : ٩).

تأملات وخبرات روحية

## الثقة

لعبت لعبة الثقة أنا وإبني الأصغر وابنتي الصغرى. حيث يقفون وظهرهم لي، ويرمون أنفسهم للخلف بحيث أسندهم. وهذه اللعبة تختبر ثقة اللاعب بمن يسنده من الخلف، لأنه إن لم يسنده سيقع على ظهره ورأسه، كلوح الخشب. ثقة الأطفال بأبيهم جعلتهم يرمون أنفسهم علي، بكل أريحية، وثقة، ومرح. كم من واحد منا ممكن أن يلعب هذه اللعبة، بحيث يرمي نفسه، ومع من؟ نصيحة، من لا تستطيع أن تلعب معه هذه اللعبة، لا تعتبره صديقاً، أو قريباً، أو شريك عمل، ويفضل أن تختار أصدقاءك ممن تستطيع أن تلعبها معهم بثقة. الإنسان المؤمن يلعب هذه اللعبة كل لحظة مع الرب، و فقط المؤمن يستطيع أن يلعبها، و فقط الرب الذي سيحملنا بعد هذه الحياة الفانية نحو الابدية السعيدة، إذا سلمناه حياتنا ((و الثقة التي لنا به هي أنه إذا سألناه شيئاً موافقاً لمشيئته استجاب لنا)) (١ يوحنا ٥ : ١٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## نلسون مانديلا

الزعيم الإفريقي العظيم، قضى ٢٧ سنة مسجوناً ظلاماً على يد الحكومة العنصرية، وأُفرج عنه، وقاد شعبه نحو الحرية، وفي إحدى خطبه التاريخية، طلب من شعبه أن يسامح حكومة البيض العنصرية، قائلاً: «أنا قد ساءحتهم وقد سرقوا ٢٧ سنة من عمري، أفلا تستطيعون أنتم؟». إذا كان هذا الذي تعرض لظلم وسجن لا يُحتملان، استطاع أن يسامح ألا نستطيع نحن مسامحة الآخرين، وغالباً على هفوات أقل بكثير؟ «ليكن بعضكم لبعض ملاطفاً مشفقاً، وليصفح بعضكم عن بعض كما صفح الله عنكم في المسيح» (افسس ٤ : ٣٢).

تأملات وخبرات روحية

## الاحترام والحب

قال أحدهم لصديق لي: «قد لا أكون أحبك لأني أغار منك ولكنني أحترمك». الغيرة والحسد قد تقتلان الحب، ولكن مواقف الإنسان الرجولية والمُشرفة تُفرض احترامه، حتى من أعدائه. قد لا تستطيع أن تُفرض على الآخرين أن يحبوك، ولكنك بالتأكيد تستطيع أن تُفرض احترامك. وصدقني ما أسهل أن يتحول الاحترام إلى حب. «يا معلم، ما هي الوصية الكبرى في الشريعة؟ فقال له: أحب الربَّ إلهك بكل قلبك وكل نفسك وكل ذهنك. تلك هي الوصية الكبرى والأولى. والثانية مثلها: أحب قريبك كنفسك» (متى ٢٢ : ٣٩).

«ماذا ينفَع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## من شَبَّ على شيء شابَّ عليه

أخبرني صديقٌ، (وهو إنسانٌ كريم)، عن قصة حصلت معه وهو شاب صغير، قال: «دخلت لأشتري بعض الساندويشات من أحد مطاعم الوجبات السريعة، فصادفت اثنين من زملاء الدراسة، فأصرّيت أن أدفع عنهم، فتمنع أحدهم بشدة، ورفض، بينما كان الآخر، شاهدهته بطرف عيني بالمرآة يغمزه ويلوح له، لكي يتركني أدفع». واسترسل صديقي قائلاً: «وقد انقضى ٢٥ عاماً على القصة، كان خلالها الشاب مثال البخل في كل شيء، ولم تغيره الأيام، مع أن دخله كان عالياً جداً». اختيارنا لأصدقائنا ولأبنائنا مهم جداً، فقد يؤثرون علينا، وعلى أبنائنا، سلباً أو إيجاباً، في عمل الخير أو الشر، وفي الكرم والبخل، في القسوة والتسامح. «إن المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق السليمة» (١ كورنثوس ١٥ : ٣٣).

تأملات وخبرات روحية



## علم التشريح

في حديثٍ خاصٍ مع طبيبٍ أخصائي في علم التشريح، قلت له: «أخالك الآن تُشّرح داخل الإنسان، وليس جسده فقط». وأخالنا أيضاً نُشّرح الآخرين كل يوم في حياتنا. ونُشّرح فقط الناجح، والغني، والمشهور. فالشجرة المثمرة هي التي تُرمى بالحجارة، والإنسان المسكين لا يُشّرحه أحدٌ قط. لندع التشريح للاطباء، وكفانا تجريحاً، وتشريحاً، فغداً دورنا. «ألويل لكم أيها الكتبة والفريسيون المراءون، فإنكم أشبه بالقبور المكلسة، يبدو ظاهرها جميلاً، وأما داخلها فممتلىء من عظام الموتى وكل نجاسة. كذلك أنتم، تبدوون في ظاهركم للناس أبراراً، وأما باطنكم فممتلىء رياءً وإثمًا» (متى ٢٣ : ٢٧).

## المسيح وُلد فمجدوه

المسيح وُلد مرتين. المرة الأولى قبل الأزل، كابن للآب كإله. «مولود من الآب قبل كل الدهور» (قانون الإيمان). «في البدء كان الكلمة والكلمة كان لدى الله والكلمة هو الله. كان في البدء لدى الله» (يوحنا ١ : ١). لم يكن يوجد وقت لم يكن المسيح موجوداً فيه، فالآب يُدعى أباً، لأن لديه ابن. ولم يكن يوجد زمن لم يوجد فيه آب. فالميلاد الأول هو ميلاد إلهي، حين وُلد الابن من الآب. أما الميلاد الثاني فقد تجسد الابن، فوُلد يسوع المخلص من العذراء مريم في الزمن «فلما تم الزمان، أرسل الله ابنه مولوداً لامرأة، مولوداً في حكم الشريعة ليفتدي الذين هم في حكم الشريعة، لننال التبني» (غلاطية ٤ : ٤). «الذي من أجلنا نحن البشر ومن أجل خلاصنا. وتجسد بالروح القدس من مريم العذراء» (قانون الإيمان). تجسد المسيح لكي يقدس طبيعتنا البشرية، ويخلصنا من الموت الأبدي. ألسيح وُلد. هللوا هللوا.

## مَنْ أكبر عدو لك؟

سألني إبنني من هو أكبر منافس لشركتك؟ فأجبته ما من شركة أخرى، بل هو الكسل، وعدم الاجتهاد والتطوير. وعلى ذات القياس أسأل: من هو أكبر عدو للإنسان؟ قد يكون هو الإنسان ذاته. تهاونه مع شركته من الداخل، شهواته، كسله، سماحه لنفسه بالحق، غيرته، حسده، عدم لجمه للسانه، ولفكره، ولقلبه. فإذا انتصر على نفسه، يكون انتصر على أكبر عدو له. «الذي يسيطر على لسانه أفضل ممن يأخذ مدينة» (أمثال ١٦ : ٣٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## كيف نصلي؟

سألوا الربّ، كيف نصلي؟ أجابهم: «صلوا أنتم هذه الصلاة: أبانا الذي في السموات، ليتقدس اسمك، ليأت ملكوتك، ليكن ما تشاء في الأرض كما في السماء. أرزقنا اليوم خبز يومنا، وأعفنا مما علينا، فقد أعفينا نحن أيضاً من لنا عليه، ولا تتركنا نتعرض للتجربة، بل نجنا من الشرير، فإن تغفروا للناس زلاتهم يغفر لكم أبوكم السماوي، وإن لم تغفروا للناس، لا يغفر لكم أبوكم زلاتكم» (متى ٦ : ١٥).  
بالصلاة تُعلن أولاً سجودك وعبادتك للرب الإله. وثانياً تشكره فيها على كل نعمه وعطاياه. وثالثاً نطلب منه الرحمة، والغفران على خطايانا، ورابعاً نسأله حاجاتنا الأرضية، وهو وعد «إسألوا تعطوا، أطلبوا تجدوا، إقرعوا يفتح لكم» (متى ٧ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## إجعل سيارتك كنيسة متنقلة

عندما تدخل سيارتك، أرسم علامة الصليب، لكي يحميك الربّ في الطريق، إستغل وقت القيادة بالصلاة، وتلاوة مزامير التي تعرفها، لا داعي للتلفون الخلوي، الذي نستخدمه لكي نمضي الوقت في أزمة السير، أو بُعد المسافات. استمع لتراتيل، أو عظات، فتقربك أكثر من الربّ، وتفيدك في مسيرة خلاصك. «يجب المداومة على الصلاة من غير ملل» (لوقا ١٨ : ١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## «إن أكرمت الكريم ملكته

### وإن أكرمت اللئيم تمردا» (المتنبي)

أعرف شخصاً، إذا قلت له صباح الخير، أو ابتسمت له، يستغل الفرصة ليطلب منك نقوداً (قرض) أو أشياء أخرى، ولكنك في داخلك ترفض إلا أن تكون على طبيعتك السمحة، وتعبس في وجهه. وأعرف شخصاً، وضعه المادي سيء جداً، ولو اتصلت به مائة مرة، وعرضت عليه المساعدة، يرفض مائتين مرة. طباع الناس تختلف حسب تربيتهم، فلا تغير طبيعتك السمحة الطيبة، وربنا سيهبك الحكمة للتعامل مع الصنفين. «هأنذا أرسلكم كالخراف بين الذئاب: فكونوا كالحيات حاذقين وكالحمام ساذجين» (متى ١٠ : ١٦).

تأملات وخبرات روحية

## الرَّبُّ لَنْ يَنْزَلَ، إِصْعَدِ أَنْتَ

نحن نُصلي لكي ترتفع قلوبنا للرب، نُصلي، ونُرنم، ونُسبح لكي تتنقى نفوسنا، ونتقرب من عرش النعمة، نُصغي في الصلاة لكي نشعر بوجودنا في حضرة الله، إقترَب من الشمس لتدفأ. إذا قررت أن تعيش في الظل، لا تعتب على الشمس. الله يحبنا ويستجيب لصلواتنا، لكن علينا أن نصلي بالقلب، والروح، وليس باللسان فقط، ندخل للعمق، نركع، نذرف الدموع، دموع التوبة والحب، وليس شعائر وطقوس خارجية شكلية «إنما أريد الرحمة لا الذبيحة» (متى ٩ : ١٣).

«ماذا ينفَع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## العدل والرحمة

عندما يصلي الإنسان، يطلب المسامحة على خطاياها الكثيرة، ولا يطلب أن يحاسب بالعدل عليها! ينتظر الطفل مسامحة أبيه عندما يكسر شيئاً في البيت، والمراهق ينتظر من أبويه أن يسامحاه، إذا سرق سيارتهم وتسبب بحادث، لا أن يقاصصاه بالعدل. الموظف ينتظر مكافأة من رب العمل، وليس الراتب فقط. كلنا نطلب الرحمة والمسامحة من الآخرين، وليس العدل. متى أصبح العدل غير مطلوب أو غير كافٍ؟ إذا أخطأت بحق زوجتك، أو أبويك، هل تطلب منهم العدل أم المسامحة؟ إذا كنت ستطلب المسامحة، سامح أنت أيضاً. العدل موجود بالمحكمة فقط، ويوم الدينونة ستجد العدل أيضاً، لكن دم المسيح الذي مات لأجلنا هو كان الرحمة، وسيغسل

تأملات وخبرات روحية

## إعمل ليدعو الناس لك بالخير، لا ليدعوا عليك

أخبرني صديق إنه اتصل هاتفياً صباح يوم بشاب يعمل لديه في إحدى شركاته، وأفاق الموظف على رنين الهاتف، متفاجئاً ومستغرباً وقال لصديقي: «قسماً بالله انني كنت أحلم بك». وانطلق الشاب يدعو لصديقي بالخير، ويتحدث عنه بصراحة لم يعهد لها فيه. إذا زرعت الحب ستحصد الحب. وإذا زرعت الكره ستحصده عينه، عامل مروءوسيك بذات الاحترام الذي تعامل فيه رؤساءك. «فكما تدينون تدانون، ويكال لكم بما تكيلون» (متى ٧ : ٢). الكثير من الموظفين يدعون على مدرائهم، والاقبل يدعون لهم.

خطايانا به. «يقول الربّ لو كانت خطاياكم كالقرمز تبيض كالثلج ولو كانت حمراء كالأرجوان تصير بيضاء كالصوف» (إشعيا ١ : ١٨). «إن اعترفنا بخطايانا فإنه أمين بار يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم» (١ يوحنا ١ : ٩).

## ما فيش وقت!

بتلعب رياضة؟ ما فيش وقت

بتصلي؟ ما فيش وقت

بتحضر القداس؟ ما فيش وقت

بتساعد الفقراء؟ بتزور المرضى؟ ما فيش وقت

بتزور والديك؟ مقصر ما عنديش وقت

بتقعد مع أولادك وبتسمع مشاكلهم وبتساعدهم؟ ما عنديش وقت

بتقعد مع زوجتك وبتشوف مشاكلها؟ ما عنديش وقت

بتقعد مع نفسك وبتحاسبها؟ بصراحة ما فيش وقت

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

كيف الشغل؟ ما فيش شغل ، الحركة نايمة

إذا ما في شغل، وبرضه ما في وقت للرياضة، والصلاة، وزيارة الوالدين.

هي الشماعة التي نعلق عليها كل تقصيرنا «ما فيش وقت»

أديسون وآينشتاين ونابليون وتشرشل والأم تيريزا كان لديهم ذات الوقت. «لكل

أمر آوان ولكل غرض تحت السماء وقت» (الجامعة ٣ : ١).

تأملات وخبرات روحية

## التواضع ضرورة وليس ترفاً

لم أجد أي شخص يعجبه حديث التكبر، و(شوفة الحال) من أي شخص آخر، حتى لو كان ابنه أو أخوه. الكثيرون يقومون بإلقاء الضوء على أنفسهم بطريقة مبتذلة، فيقوم الرجل بذكر بطولاته وإنجازاته، في الوقت غير المناسب، وأحياناً كلما سنحت الفرصة، أو يختلق الفرص. أما السيدات فحدث ولا حرج. فالحديث عن جمالها وإعجاب الناس بها لا يتوقف، وعن علمها الواسع بعالم الأزياء، والمكياج، والطب، والهندسة، وكل ذلك لاجتذاب كلمات الاستحسان والمديح. ولإشباع حاجة القبول والتقدير والحب من الآخرين. ولكن واقع الحال يجلب النفور من هؤلاء الأشخاص والابتعاد عنهم. من أقوال القديس إسحق السرياني «يسمح الله

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

أن نخسر بعض الأشياء من أجل فضيلة التواضع». يا ليتنا نتواضع بقناعة داخلية، وسريعاً، قبل أن يهذبنا الربّ، الذي يهمله خلاصنا. «كذلك أيها الشبان، اخضعوا للشيوخ. والبسوا جميعاً ثوب التواضع في معاملة بعضكم لبعض، لأن الله يكابر المتكبرين وينعم على المتواضعين. فتواضعوا تحت يد الله القادرة ليرفعكم في حينه» (١ بطرس ٥ : ٥).

تأملات وخبرات روحية

## أب يقبل القسمة على ٢

كانت طفلة صغيرة، عمرها أربع سنوات، تلاعب طفلة صغيرة أخرى، وتمسح دموعها، لأنها مشتاقة لأبيها المسافر، قائلة لها: «تستطيعين أن تنادي أبوي، بابا. إلى أن يرجع أبوك!». تأثرت جداً لسماع كلمات المحبة البريئة من طفلة صغيرة. ويا ليت كل الكبار لديهم هذه البراءة، والمحبة المعطاءة، ولعله هذا هو السبب الذي من أجله قال المسيح لتلاميذه والجموع: «الحق أقول لكم: من لم يقبل ملكوت الله مثل الطفل، لا يدخله» (مرقس ١٠ : ١٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## من أسباب الحزن

يسير الكثيرون حياتهم كما يحلو لهم، وكما تقودهم رغباتهم أو ضعفاتهم، وهم ذاتهم ينادون بمثاليات، وأخلاقيات، كما يتطلب منهم المجتمع الذي يعيشون فيه، ويرسمون عن أنفسهم صورة رائعة في عيون الناس الذين يحيطون بهم. صورة ناصعة البياض، مليئة بعمل الخير ومفعمة بالصلاح، قد يخدعون الآخرين، لكنهم يتمزقون بين حقيقتهم، وبين الصورة التي يرسمونها للآخرين، فلا هم يعيشون تلك الصورة المغشوشة، ولا هم سعيديون بحقيقتهم المرّة. حياة التناقض التي يعيشونها تسبب لهم الحزن، ولا خلاص منها إلا بمصارحة الذات وأخذ قرارات صعبة وتنفيذها. «لأن الخير الذي أريده لا أفعله، والشر الذي لا أريده إياه أفعل» (رومية ٧ : ١٩). «ما أشقاني من إنسان! فمن ينقذني من هذا الجسد الذي مصيره الموت؟» (رومية ٧ : ٢٤).

تأملات وخبرات روحية



## بيفرلي هيلز

بينما كنت أتناول العشاء مع زوجتي في أحد المطاعم الفخمة، في بيفرلي هيلز. شاهدنا أحد المشاهير الأثرياء، يجلس على طاولة بقربنا، ومعه شخص آخر أو شخصين، وبجانبه عدد كبير من الهدايا، التي أخذ يفتحها أمامهم، وكأنه يفتخر بهذه الهدايا الكثيرة والثمينة، التي وردته من أصحابه أو معجبيه. لكنها كانت هدايا بدون أصحابها. ثمينة لكن باردة دون روح، وحتى هو لم يحتفل معه غير شخص أو شخصين. بينما قبل شهر في عمان كانت تجلس سيدة كبيرة في السن، مع أبنائها وأحفادها ليلة الميلاد. وهي توزع لهم هدايا بسيطة، لكن مملوءة روحاً ومحبة وفرحاً. ورغمما عني تذكرت ثري بيفرلي هيلز، وكم تمنى لو حضر احتفاله يومذاك أصحاب الهدايا، بدون هداياهم الثمينة لكن بقلوب محبة. «لقمة يابسة ومعها طمأنينة خير من بيت مملوء ذبائح ومعها خصام» (أمثال ١٧ : ١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## يقول شكسبير

«تجبنني أو تكرهني. جميعها مفضله لدي. إذا كنت تجبنني سوف أكون دوماً بقلبك وإذا كنت تكرهني، سوف أكون بعقلك». إملأ قلبك بمحبة الناس واطردهم خارج عقلك واحرص أن تكون صفاتك وافعالك نقية ومحبة من داخلك فتجعل الناس يضعونك في قلوبهم. «والثانية مثلها: أحب قريبك كنفسك» (متى ٢٢ : ٣٩).

تأملات وخبرات روحية

## ترقرقت عيناه

تحدث بألم وغصة، عن عدم وفاء أصحابه. فكل واحد منهم متمحور حول حياته الخاصة، دون الالتفات للآخرين. أين ذهبت الصداقة؟ وسنين العشرة؟ والأيام والأشهر والسنين التي قضوها على مقاعد الدراسة؟ كلها ذهبت أدراج الريح. كلٌ لنفسه، وليس من يمسخ دمعة صديقه. أجبته: «أعرف أصدقاء تركوا بيوتهم وعائلاتهم، وقطعوا بحاراً وودياناً، ليقفوا مع صديق لهم يعاني المرض. لا يزال يوجد في الدنيا أصدقاء أوفياء» والصديق الأوفى والأبقى على الأرض، وما بعد الأرض هو الربّ يسوع فهو الراعي الصالح ولو راهنت بكل ما تملك عليه كن على ثقة أنه سيفوز بالرهان. «أتنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها؟ حتى ولو نسيت النساء فأنا لا أنساك» (إشعيا ٤٩ : ١٥).

«ماذا ينفخ الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الرجاء عدم الإحراج

لا تُخرج من أخطأ بحقك، واترك له مجالاً للتراجع، لا بل خذ الخطوة الأولى لتعفيه من الاعتذار والإحراج. لأنه قد لا يتقدم للاعتذار منك مع أنها نيّته، لخوفه أن ترفض اعتذاره، وتُخرجه. كلنا نُخطئ مع الآخرين ونتمنى منهم «أن يُمرقوها» ف «مَرِّقها» أنت أيضاً. «فدنا بطرس وقال له: يا رب، كم مرة يخطئ إلي أخي وأغفر له؟ أسبع مرات؟ فقال له يسوع: لا أقول لك سبع مرات، بل سبعين مرة سبع مرات» (متى ١٨ : ٢١).

تأملات وخبرات روحية

## ترحموا عليه خجلاً

عرفت إنساناً، حاد الطباع، متسلطاً، متصلباً، مؤذي بالتعامل لكل من حوله، يفرض رأيه بالقوة على كل من حوله من عائلة ومن موظفين تابعين له. توفي مؤخراً وهو شاب. معظم المحيطين به ترحموا عليه خجلاً. أحياناً يكون انتهاء عمر الإنسان رحمةً له ورحمةً لمن حوله. لنتعظ ونكون ممن يترحم عليهم الناس من قلبهم ويصلّوا من أجله بعد عمرٍ طويل. «يشق على الربّ موت أصفياه» (مزامير ١١٦ : ١٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## وصفات للسعادة وراحة البال (١)

عامل الآخريين كما تُحب أن يعاملوك. «ويكال لكم بما تكيلون» (متى ٧ : ٢).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٢)

لا تكره أي إنسان، لأنك بذلك تؤذي نفسك أكثر مما تؤذي، لأن الحقد على شخص آخر وكرهه يسمم نفسك وروحك، كما تسمم قطرة سم واحدة جسداً وتقتله. أو كما تلوث نقطة حبر واحدة كأس ماء. والنار إن لم تجد ما تأكله تأكل نفسها. «من قال إنه في النور وهو يبغض أخاه لم يزل في الظلام إلى الآن» (١ يوحنا ٢ : ٩).

تأملات وخبرات روحية

## وصفات للسعادة وراحة البال (٣)

لا تقلق ولا تحمل همًا، فللكون ربٌ يرعاه والذي خلقك لن يتركك. «لا يهتمكم أمر الغد، فالغد يهتم بنفسه. ولكل يوم من العناء ما يكفيه» (متى ٦ : ٣٤).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٤)

لا تحقد، وسارع بالمساحة. «إذا جاع عدوك فأطعمه، وإذا عطش فاسقه، لأنك في عملك هذا تترك على هامته جمرا متقدًا» (رومية ١٢ : ٢٠).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٥)

لا تسمع لصوت قلبك ولا تنجرف وراءه إذا كان يقودك للخطيئة، فالخطيئة تقودك للهلاك الأبدي. «والشهوة إذا حبلت ولدت الخطيئة، والخطيئة إذا تم أمرها خلفت الموت» (يعقوب ١ : ١٥).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٦)

لا تتبع صوت العقل، إذا كان يقودك للإلحاد بعيداً عن الله. فإن الإيمان بالروح وليس بالأدلة العلمية. «إن الله روح فعلى العباد أن يعبدوه بالروح والحق» (يوحنا ٤ : ٢٣-٢٤).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٧)

أحبب. أحبب. أحبب. أحبب كل الناس ولا تتوقف عن الحب مهما حصل. حتى لو آذاك إنسان. فالحب يحصنك من الألم، ويشفي من آذاك روحياً، فالحب يُدخلك في حلقة الحب الإلهي، وبذلك تدخل في الفرح اللامحدود تدريجياً. «أحبب قريبك حبك لنفسك» (متى ٢٢ : ٣٩).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٨)

سامح نفسك على جميع أخطاء وخطايا الماضي، لكي لا تُصاب باليأس. وثق أن اللحظة التي تتوب وتسامح نفسك فيها يسامحك الرب فوراً. لا أحد يستطيع أن

يمشي قدماً أو يعيش سعيداً وهو يشعر بالذنب. يكفيك غفران الرب لك برهاناً على رغبته بأن تسامح نفسك بفرح التوبة. «فقد أغضى الله طرفه عن أيام الجهل وهو يعلن الآن للناس أن يتوبوا جميعاً وفي كل مكان» (أعمال ١٧ : ٣٠). «كبعد المشرق عن المغرب أبعد عنا معاصينا» (مزامير ١٠٣ : ١٢).

## وصفات للسعادة وراحة البال (٩)

كيف ولماذا نحب ونسامح ونكون قنوعين؟ جواب اللماذا؟ لأنك تسبب ألماً لنفسك كل مرة تحقد أو تكره أو تشتتهي ما لغيرك. أما كيف؟ فهي بحاجة لجلسات طويلة متكرره مع ذاتك، بحيث تواجهها. أخلق

## وصفات للسعادة وراحة البال ( ١٠ )

إعمل واجبك تجاه نفسك: إعمل واجبك بحق نفسك، واضمن خلاصك، فهو مسؤوليتك الشخصية، ولن يقوم بها غيرك. آمن بالمخلص، وجاهد الجهاد الحسن ضد الخطيئة واسجد، وسبّح، وبارك الربّ، واشكره على عطاياه، وامش بطريق السماء. «أنا القيامة والحياة من آمن بي، وإن مات، فسيحيا» (يوحنا ١١ : ٢٥).

حواراً ونقاشاً فكرياً. وإرادتك تصل لقناعة بأنه لمصلحتك وراحتك الفكرية والجسدية. كما لخلاصك أن تبني قنوات فكرية جديدة (برمجة ذهنية عصبية NLP). ترمج بها عقلك. بأن تسامح وتحب وتقنع، وأن تغلق القنوات الفكرية القديمة المليئة بالحقد والجشع والكره ولا، لا تُعد إليها مرة أخرى أبداً. وعندها تنطمس معالم هذه القنوات رويداً رويداً. الطريق طويل وصعب. لكن خلاصك يستأهل هذا التعب «واعملوا لخلاصكم بخوف ورعدة» (فيلبي ٢ : ١٢).

## وصفات للسعادة وراحة البال (١١)

إعمل واجبك تجاه جسدك. حافظ عليه فهو هيكل الروح القدس. «أما تعلمون أن أجسادكم هي أعضاء المسيح؟ أفأخذ أعضاء المسيح وأجعل منها أعضاء زانية؟ حاشا!» (١كورنثوس ٦ : ١٥). فاحفظه من الزنى. إحفظه من المخدرات والإدمان على الكحول، إحفظ لسانك من الوشاية وشهادة الزور، والكذب والطعن بالآخرين. وعينيك من شهواتها، وأذنيك من سماع الافتراءات والكذب، والكلام البطال. ويديك عن عمل الشر، ورجليك من السير نحو الخطيئة. أجسادنا ستقوم في يوم الدينونة لتعطي حساباً مع أرواحنا سواء خيراً فعلت أم شراً. هذا الجسد هو مركبة الروح طول العمر فحافظ عليه.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## وصفات للسعادة وراحة البال (١٢)

تّم واجباتك تجاه أهل بيتك: خلاص أسرتك من مسؤوليتك إذا كنت قادراً وكانوا بحاجة لمساعدتك فالقوي يسند الضعيف. «شددوا قليلي الهمة وساندوا الضعفاء» (١سالونيكي ٥ : ١٤). كن قدوة حسنة لهم، وساعدهم بالجهد ووفر لهم وسائل النعمة ما أمكن. والأهم ألا تكون حجر عثرة لهم. «من كان حجر عثرة لهؤلاء الصغار المؤمنين، فأولى به أن تعلق الرحي في عنقه ويلقى في البحر» (مرقس ٩ : ٤٢).

تأملات وخبرات روحية

## وصفات للسعادة وراحة البال (١٣)

«أحبب قريبك حبك لنفسك» (متى ٢٢ : ٣٩). إذا لم تحب نفسك لن يحبها أحد، وإذا لم يحبك أحد فأنت مائت، لا بل لم تعش. أحبب نفسك لتستطيع أن تحب قريبك كنفسك، وعندها يباركك الربّ في كل شيء، فمقدار سعادتك بهذه الحياة هو حاصل ضرب مقدار محبتك لنفسك مضروبة بمحبتك للقريب مرفوعة للأس «محبتك للرب». السعادة = (محبة النفس X محبة القريب) محبة الربّ ونهاية المعادلة هي السماء.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## وصفات للسعادة على الأرض

إعمل واجبك تجاه وطنك: «أعطوا القيصر ما لقيصر، ولله ما لله» (متى ٢٢ : ٢١). لوطنك حق عليك، بدفع الضرائب، وحمائته، وإسداء المشورة للقائمين عليه، والصلاة من أجله. ومن واجبك أن تقوم أي اعوجاج فيه بالحسنى والكلمة الطيبة دون عنف.

تأملات وخبرات روحية



## وصفة للسعادة الداخلية والخلاص

«فمن آمن واعتمد خلص، ومن لم يؤمن يحكم عليه» (مرقس ١٦ : ١٦). آمن بالله خالق السماء والأرض. آمن بالرّب يسوع المسيح ابن الله الذي افتدانا من الموت ومنحنا الحياة الأبدية. «إنكم تؤمنون بالله فأمنوا بي أيضاً» (يوحنا ١٤ : ١). الخلاص بالإيمان أولاً مضافاً إليه الأعمال الصالحة المجبولة بالمحبة «الإيمان العامل بالمحبة» (غلاطية ٥ : ٦).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## وصفات لاختبار معنى السعادة

لا تكتف بالقشور من العلاقة. صافح الآخرين بحرارة. أنظر في عيونهم. تواصل بالعيون. أنظر في قلبهم بقلبك. لا تكتف بعبارات المجاملة، كيف حالكم؟ وحال الأولاد؟ والعائلة؟ وكيف الصحة؟ والشغل؟ شاركهم فرحهم بصدق وحزنهم بدمعة من القلب، إن لم تسعفك العيون لا تكتف بالقشور من العلاقة. أدخل للعمق. «أبعد إلى العمق» (لوقا ٥ : ٤).

تأملات وخبرات روحية

## كيف تعيش؟!

يقال «إن الفلسفة هي أن تعرف كيف تموت». أعتقد أن الفلسفة هي أن تعرف ما يستحق أن تموت من أجله. وأعمق فلسفة أن تعرف كيف تعيش بكرامة، بكبرياء بعزة نفس وإباء. ليس أمام الناس بل أمام نفسك فقط وفيها الكفاية. «نشاهده مكللاً بالمجد والكرامة لأنه عانى الموت، وهكذا بنعمة الله ذاق الموت من أجل كل إنسان» (عبرانيين ٢ : ٩).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## وصفة لراحة البال

لا تشغل حواسك بكل طاقتها لترصد أخطاء الناس. فترتاح وتریح الناس. «من كان منكم بلا خطيئة، فليكن أول من يرميها بحجر!» (يوحنا ٨ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## وصفة للسعادة الدائمة (١)

«لا أدع أي إنسان يفقدني سلامي وخالصي أو يسمم روحي». خلاصك مسؤوليتك، وسعادتك تتوقف على قرارك. «فكيف ننجو نحن إن أهملنا مثل هذا الخلاص الذي شرع في إعلانه على لسان الربّ، وأثبتته لنا الذين سمعوه» (عبرانيين ٢ : ٣).

## وصفات للسعادة الدائمة (٢)

إبتسم دائماً. واجعل البسمة جزءاً من وجهك. إضحك. إضحك من قلبك. وإن لم تجد ما تضحك عليه، إضحك على الدنيا، على فلسفتها. إضحك على نفسك ومع نفسك. حط نفسك بأناس مرحين خفيفي الظل. اكثر من أفلام الكوميديا. دراما الحياة تكفي. إضحك للدنيا تضحك لك. «إفرحوا في الربّ دائماً، أكرر القول: افرحوا» (فيلبي ٤ : ٤).

## وصفة ليحترمك الناس وتكبر بعين نفسك

استبدل كلمة «أنا» ب «نحن» فيشعر الناس بتواضعك. قلل الحديث عن نفسك. واذكر محاسن الآخرين فيستمع لك الآخرون. أبعد عن الكبرياء و«شوفة الحال» وإلا لن يبقى لك صديق. «ازدد تواضعاً، كلما ازددت عظمة فتنال حظوة لدى الرب» (يشوع بن سيراخ ٣: ٢٠).

## وصفة للسعادة العائلية

تذكر فضائل ومحاسن زوجتك، لا أخطاءها. واذكر الأمور الإيجابية عن أولادك، بوجودهم أو بغيابهم، حتى وإن كانت قليلة. وانسَ عثراتهم، حتى لو كانت كثيرة. «أيها الآباء، لا تغيظوا أبناءكم لئلا تضعف عزيمتهم» (كولوسي ٣ : ٢١). «البيت والمال ميراث من الآباء والمرأة العاقلة من الرب» (أمثال ١٩ : ١٤).

## وصفة لكل يوم للسعادة الدائمة

إفرح، إبتسم واضحك وافرح كل لحظة وكل ساعة وكل يوم. فأنت مخلص ولديك دعوة لدخول السماء السعيدة والأبدية. إفرح بغض النظر عن أية مشاكل بالعمل أو بالأسرة أو أي مرض أو موت قريب أو عزيز. «ليكون بكم فرحي فيكون فرحكم تاماً» (يوحنا ١٥ : ١١).

## وصفة للسلام الداخلي

سئل قديس ناسك متعبد يصلي ليل نهار: «إذا انتهت حياتك، ووصلت للحياة الأخرى واكتشفت إنه لا يوجد سماء ولا جحيم ماذا تفعل؟» أجاب: «أستمر بالصلاة». لتحصل على السلام الداخلي يجب أن تتحد بمانح السلام، ورب السلام. وذلك يتم بالصلاة. الصلاة هي «الصلة» أي أن تكون على اتحاد دائم فكري، وروحي، «مناجاة دائمة» مع الرب. وأنت تأكل، وأنت تعمل، وأنت تسوق سيارتك. «وجوب المداومة على الصلاة من غير ملل» (لوقا ١٨ : ١).

## لا تتحاذق

إللي بتفكر فيه الكل بفكر فيه، ما تفكر حالك بتفهم أكثر من غيرك، واللي بتشعر فيه تجاه الشخص اللي أمامك هو ما يشعره تجاهك. فإذا كنت تكرهه، فهم يعلم ويشعر بذلك، ويبادل ذلك ذات الشعور، والعكس بالعكس. «فعلم يسوع عندئذ في سره أنهم يقولون ذلك في أنفسهم» (مرقس ٢ : ٨).

## مقطوع الرجلين

في إحدى ليالي عمان الباردة كنت راجعاً إلى بيتي مستقلاً سيارتي الدافئة، تفاجأت بروؤية رجل مقطوع الرجلين على جانب الرصيف يتسول. السيارات تمر تباعاً مسرعةً دون أن تقف أو تلتفت إليه. تخيلت ما يدور في ذهنه. «بشر في سيارات فارهة. لديهم ما يكفيهم ويزيد، ألا يكثرثون؟! أليس عندهم شفقة أو رحمة؟ أيؤمنون برب رحيم؟!»

أدعو الله ألا نكون مكانه. لكن من يستطيع أن يفعل خيراً ولا يفعل فهو مخطئ وسيحاسب عليه. «فمن عرف كيف يصنع الخير ولم يصنع ارتكب خطيئة» (يعقوب ٤ : ١٧).

## كل شيء بوقته حلو

قُطِفَتْ عدة ثمار ليمون من حديقة منزل والديّ، لكنها كانت غير ناضجة، وجدت الثمار تحت الشجرة وقد سقطت عند نضوجها لو حدها. اللواتي قطفنها لم يوجد فيها عصير عند عصرها. كان المفروض أن أنتظر لينضج الليمون الذي على الشجر قبل قطفه. وكذلك في حياتنا، يوجد كلام لم يأتِ أوانه لنحكاه وأمر لم تنضج لنقوم بها. ويوجد ثمار من معروف زرعناه لم يحن قطافه. وتوجد مغفرة وتسامح وتوبة ناضجة بانتظار القطاف. «ها قد وضعت الفأس على أصل الشجرة، فكل شجرة لا تثمر ثمراً جيداً تقطع وتلقى في النار» (متى ٣ : ١٠).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## لا تتسول رضا الناس

«لماذا يهملك رأي الناس فيك؟ فتسر بمدحهم. وتدافع عن نفسك إن هاجموك. وتتسول رضاهم بحديثك عن نفسك؟ أما زلت يا أخي تحب التراب ومجد التراب. أما زالت نفسك تمثالاً تقدم له الذبائح والقرايين، أنكر ذاتك وركز محبتك كلها في الله وحده» (من كتاب انطلاق الروح). «بل تجرد من ذاته متخذاً صورة العبد وصار على مثال البشر وظهر في هيئة إنسان» (فيلبي ٢ : ٨). «ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟ وماذا يعطي الإنسان فداءً عن نفسه؟» (متى ١٦ : ٢٦).

تأملات وخبرات روحية

## كيف تعيش بسعادة حقيقية؟

قد تكون وقعت في الخطيئة. ولكن تخاف ألا تُقبل توبتك. وشعورك بالذنب يُغذي هذا الشعور. والشيطان يدفعك لليأس لتبتعد عن الله وتيأس من مسامحته لك. عليك أن تثق من مسامحة الربّ لك. لا تدع لليأس إليك سبيلاً. يا ليت عند البشر قلب للمسامحة. أضمن لك غفران الربّ عند توبتك ولا أضمن لك من يمشي على رجلين. «وهذا كله من الله الذي صالحنا بالمسيح وأعطانا خدمة المصالحة» (٢كورنثوس ٥ : ١٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

١٠٠

## عُذراً من السيدات

«وكذلك ليكن على النساء لباس فيه حشمة، ولتكن زينتهن بحياء ورزانة، لا بشعر مجدول وذهب ولؤلؤ وثياب فاخرة» (١ تيموثاوس ٢ : ٩). عالم النساء اليوم هو سباق محموم من التنافس على الموضة: ملابس، أحذية، مكياج، حقائب يد ثمينة (لدرجة أن ثمنها يكفي ليصرف على عائلة مستورة لسنة كاملة)، عمليات تجميل (نفخ، شد، بوتوكس)... وأسماء غريبة لعمليات أغرب للوجه والشعر والجسم وكله تنافس. غيرة أو للاندماج في مجتمع الـ Louis Vuitton (LV) لأن من لا يدخل السباق يُعتبر أدنى مستوى. ارحمن أنفسكن وأعصابكن، وارحمن أزواجكن الذين لا يستطيع بعضهم دفع ثمن هذا الجنون. بعضهن يقدن السباق، والأخريات ينجرفن وراءهن.

تأملات وخبرات روحية

١٠١



لو جربوا مسح دمعةٍ من عين محتاج

أو ملء بطن جائع

أو جبر خاطر حزين

أو زيارة مريض معدوم

لشبعن عطاءً واستغنين عن الأخذ

العاملات منهن يساعدن أزواجهن لتأمين لقمة العيش لابنائهم فيعيشن في عالم

الحقيقة. قد يكنّ أفقر مادياً ومتعبات جسدياً لكنهن الأسعد. لأن راحة البال

والقناعة مع التعب أهم وأجمل من فراغ العقل والقلب.

عذراً سيداتي وآنساتي فهذه هي الحقيقة المرّة.

## متى نستطيع فطام أنفسنا؟

علمياً يُفضل فطام الطفل عن الرضاعة الطبيعية عند عمر السنتين وليس قبل ذلك.

إن عملية الفطام للطفل صعبة جداً، فهي فترات اكتئاب للأم والطفل على حد سواء.

كذلك فطام الكبار لأنفسهم عن شهواتهم أمرٌ صعب. كفطام الاطفال تماماً حيث

يصابون بالإكتئاب أيضاً، لكنه ضروري ليتخلصوا من عاداتهم السيئة التي قد تفقدتهم

الملكوت، إذا لم يتجاوزوها. وهذا يتطلب تدريب العقل والقلب، وإقناعه منطقياً

وعاطفياً باستبدال الشهوات السيئة بعادات جيدة، وبرجحة الروح بالصلاة والصوم

ليقدر الإنسان على التوقف عن هذه العادات السيئة. «فكل من كان طعامه اللبن

الحليب لا تكون له خبرة بكلمة البر لأنه طفل في حين أن الطعام القوي هو للراشدين،

لأولئك الذين بالتدرب روضت بصائرهم على التمييز بين الخير والشر» (عبرانيين ٥ : ١٢).

## الملوك والفقراء

طالعت بالجريدة نعي ملك السعودية بجانب نعي الآخرين. حيث تكتب في خانة صغيرة أسماء جميع المتوفين بذات الحجم.

كما شاهدت القماش الذي يُلف فيه جميع الناس عند موتهم، ومع اختلاف ثمنه ونوعه، فهو قماش أولاً وأخيراً.

لا المليارات التي كانت مع الملك ولا سلطته ولا مركزه دفعت عنه الموت. ساعة الحساب أمام الديان قادمة لكل إنسان «أما الذين عملوا الصالحات فيقومون للحياة وأما الذين عملوا السيئات فيقومون للقضاء» (يوحنا ٥ : ٢٩).

ألغني هو الغني بالمحبة والأعمال الصالحة وهذا ليس عليه أن يخاف من الموت لا بل: «فقال له سيده: «أحسن أنت أيها الخادم الصالح الأمين! كنت أميناً على القليل، فسأقيمك على الكثير: أدخل نعيم سيدك» (متى ٢٥ : ٢١).

## عمل الخير

«أما أنت، فإذا تصدقت، فلا تعلم شمالك ما تفعل يمينك» (متى ٦ : ٣). لأنك تخسر الفرح الداخلي للعطاء عندما تتحدث عنه، وهذا ليس حديث فارغ، جرّب. إذا كنت تصنع المعروف من أجل المباهاة، فلن تجد حمداً ولا شكراً، لا من الذين سمعوا بعملك، ولا الذين صنعت معهم الخير والمعروف. ولا من رب الكون. أما إذا صنعته لأجل محبتك الداخلية وضميرك الحي فأبقه مخفياً.

## سقراط والموت

«الفلاسفة الحقيقيون يمارسون الموت. لأن الموت أقل تخويماً لهم من الآخرين»، كما قال سقراط نفسه قبل أن يشرب السم القاتل إذ كان هادئاً وغير مشوش وتفلسف حول الموت وخلود النفس. وعندما عرضوا عليه السمّ شربه مباشرة بدون حتى أي اثر للاشمئزاز أو الألم على قسّمات وجهه. (من كتاب سرّ الموت). لكنه شك لأن مشكلة الموت بالنسبة له هي ما ورائيه بالحقيقة ولا يعرف أسرارها إلا الله وحده. لا يجب على المؤمن المسيحي أن يخاف من الموت. لأنه بالنسبة لنا انتقال للسماء، حيث السعادة الأبدية. حيث لا ألم ولا دموع. بهذا وعدنا المسيح ابن الله الحي الذي مات ليحقق هذا الوعد لنا. «ما لم تره عين ولا سمعت به أذن ولا خطر على قلب بشر، ذلك ما أعده الله للذين يحبونه» (١ كورنثوس ٢ : ٩).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## أريدك أنت فقط

سألت إبني ذا السبع سنوات (أثناء إجازة على البحر): «ماذا تريد أن أفعل لك؟» فأجابني: «لا شيء، أريدك أنت فقط». صعقني جوابه الطفولي الصادق البسيط. وهكذا ربنا، لا تهمه ذبائحنا ولا صدقاتنا فهي كلها عطية منه، بل يهيمه أن يكون قلبنا ونفسنا معه، ليستطيع أن يخلصها. وهذا ممكن فقط إذا سلمناه إياها بإرادتنا الحرة. «يا بني، أعطني قلبك» (أمثال ٢٣ : ٢٦).

تأملات وخبرات روحية

## إحذر الجذور

كل يوم يحلق الرجال ذقونهم ويقصون الشعر الزائد من شواربهم. وإذا تركوه لعدة أيام، يبرز الشعر وينمو ويصعب قصه. وكذلك الخطيئة إذا تركتها تتجذر يصعب عليك اقتلاعها. علينا الحذر الروحي كل يوم، بحيث نقتلع جذور الخطيئة قبل أن تقوى وتثبت في نفوسنا. «صيدوا لنا الثعالب الصغار التي تلتف الكروم فإن كرومنا قد أزهرت» (نشيد الأنشاد ٢ : ١٥). أما عمل الخير فاتركه ينمو ومشطه واعتني به.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## قطرات الماء تنحت الصخر ولكن!

الكلمة الطيبة والوعظ الهادئ المستمر بطريقة غير مباشرة، يؤثر بالنفس البشرية ويغيّرهما على المدى البعيد. كما تفعل قطرات الماء الماطرة بالصخر. لكن أحياناً يهرب الإنسان المستمتع بالشهوات والخطيئة من سماعها، لأنها تؤنب ضميره، ويندم حين لا ينفع الندم. يا رب اجعلنا نتوب اليك كل يوم وساعدنا ألا ننام نوم الخطيئة. «ألكم عيون ولا تبصرون، وإذان ولا تسمعون؟ ألا تذكرن» (مرقس ٨ : ١٨).

تأملات وخبرات روحية

## عدوك أم سندك؟

البعض يُحارب ويناكف أقرب المقربين له. يعاند أبويه ويناكف زوجته. يفتح جبهة حرب مع من يعيش معهم بعمله ومحيطه بسبب شخصيته المتشنجه والمتصلبة والعنيدة، مع أنهم سنده وعزوته، ويقلبهم إلى مغناطيس قطبي ينفرون منه في كل وقت. الشيطان يُغذي فكر العناد بغطاء الحق والقوانين والأنظمة. ويُغذي فكر الحقد والحسد بأغطية مختلفة. فحاربوه بالمحبة وأسلحة الإيمان والصلاة والصوم، والأهم جداً تناول القربان المقدس. «فإذا كنت تقرب قربانك إلى المذبح وتذكرت هناك أن لأخيك عليك شيئاً، فدع قربانك هناك عند المذبح، واذهب أولاً فصالح أخاك، ثم عد فقرب قربانك» (متى ٥ : ٢٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الخواجة

عبارة كانت تطلق على الأجنبي، وتطورت لتطلق على الرجل الجنتلمان الكريم، الشهم، صاحب المواقف الرجولية، الذي يُعطي ولا يمتن، وإذا أخذ شكر. لا يتجبر على مسكين، ولا يخاف من القوي. «عيش خواجا يا بلا». «هو يفتح فلا أحد يغلق، ويغلق فلا أحد يفتح» (رويا ٣ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## مما قرأت

«لا تخجل من أخطائك فأنت مصنف من ضمن البشر، ولكن إخجل من تكرارها وادعائك أنها من فعل القدر». «إليك وحدك خطئت والشر قدامك صنعت، لكي تصدق في اقوالك وتغلب في محاكمتك» (مزامير ٥١ : ٤).

## عندما يكون الموت رحمة

سألت رجلاً مسكيناً «ماذا تعمل؟»  
فأجابني: «لا شيء، أنتظر الموت».  
سألته: «لماذا؟»

أجاب: «٦٤ سنة عذاب وفقر وألم وحرمان».

لا أدري هل معاناته مسؤوليته أم مسؤولية المجتمع أم كلاهما؟

«من يرحم الفقير يقرض الربّ فهو يجازيه على صنيعه» (أمثال ١٩ : ١٧).

## قول أعجبني

«حين سكت أهل الحق عن الباطل، توهم أهل الباطل إنهم على حق».   
قُل الحق بمحبة ولطف وتسامح، إذا كان للخير و لم يكن فيه فتنة   
«ليكن بعضكم لبعض ملاطفاً مشفقاً، وليصفح بعضكم عن بعض كما صَفَحَ اللهُ   
عنكم في المسيح» (افسس ٤ : ٣٢).

«ماذا يَنفَعُ الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## معاملة

إذا عاملت بعض الناس كما يعاملوك سيغضبوا منك. والبعض الآخر سيكون أسعد   
الناس. فأول فئة هم الشرسون، أما الأخرى فهم المحبون، المسامحون اللطفاء.   
وعندما تكون مرآة للفتتين سَيَرُوا حقيقة أنفسهم. «أحبب قرييك حبك لنفسك»   
(متى ١٩ : ١٩).

تأملات وخبرات روحية

## لا تؤذِ نفسك

البعض يؤذي نفسه بنفسه،

بالكذب على الآخرين لا يستفيد، بل يصبح كاذباً أمام نفسه.

بقلة الوفاء للآخرين يصبح جاحداً.

وبالسرقه لا يزيد ماله أو ينقص مال الذي سرق منه، فقط يصبح سارقاً.

وبكل خطيئة موجهه للغير، الأذية الحقيقية هي للمؤذي.

«كل من ارتكب الخطيئة ارتكب الإثم لأن الخطيئة هي الإثم» (١ يوحنا ٣: ٤).

## الله يسامحنا على جهلنا

«فقد أغضى الله طرفه عن أيام الجهل وهو يعلن الآن للناس أن يتوبوا جميعاً وفي كل مكان» (أعمال ١٧ : ٣٠) إذا رجعنا للرب بقلوبنا، سنجدّه فاتحاً ذراعيه ليحضننا، غافراً خطايانا.



## هون دفنا، وهون دفنا

سرق أحد الموظفين من الشركة التي يعمل بها. زميله أخبر صاحب الشركة. سامحه صاحب الشركة، وأبقاه في عمله. وبعد مدة قصيره توفي السارق التائب. وعلى قبره وقف صاحب الشركة وطلب من الزميل الذي يعرف السر بكل أدب: «هون دفنا، وهون دفنا». يا ليتنا كلنا ندفن أخطاء وأسرار الآخرين وننساها رحمةً بهم وبأنفسنا. «خطاياك لا أذكرها» (إشعيا ٤٣ : ٢٥).

## كيف تستطيع أن تسامح من أخطأ إليك؟

جد عذراً للذي أخطأ بحقك.  
قد تكون أخطأت بحقه دون ان تدري.  
وقد تكون أثرت غيرته بتصرفاتك.  
وقد يكون أقل منك مالاً أو جاهاً، أو يشعر بالغيرة الطبيعية منك ولذا ينتقم منك.  
المسامحة تريّحك وتريحه. إغفر لمن في الأرض يغفر لك من في السماء.  
«يكال لكم بما تكيلون» (متى ٧ : ٢).

## أَوْ لَيْسَ اللَّهُ رَبُّكَ؟

إذا كنت تعتبر إن الله سيد حياتك وربك فعلاً، فكن سعيداً جداً جداً.  
«الرَّبُّ رَاعِي فَمَا مِنْ شَيْءٍ يَعُوزُنِي» (مزامير ٢٣ : ١).

## إِعْمَلْ بِأَصْلِكَ

جار لئيم ابتزَّ جاره وهدده بمستندات كانت مودعة بحوزته على سبيل الأمانة.  
ومرت الأيام وافتقر اللئيم، ولم يجد من يساعده، فلجأ بآخر المطاف لجاره الكريم  
الذي رثى لحاله وساعده مراراً وتكراراً. عندما تعمل الخير لمن أساء لك تضمد  
جراحك أنت أولاً. «يطلع شمسُه على الأشرار والأخيار، وينزل المطر على الأبرار  
والفجار» (متى ٥ : ٤٥).

## الرَّبُّ كَرِيمٌ دُونَ تَمَنٍّ

عندما تعمل خيراً مع الآخرين تحمّلهم «جميلة» سواء أمامهم أو في غيابهم. ما عدا الرّبّ فهو يعطي بمحبة مطلقة وغير مشروطة ودون حساب. «أحببتك حباً أبدياً فلذلك أدمت لك الرحمة» (ارميا ٣١ : ٣).

## كَيْفَ تَتَخَلَّصُ مِنْ ضَعْفٍ أَوْ خَطِيئَةٍ تَسِيْطِرُ عَلَيْكَ؟ (١)

لا تفكر فيها اطلاقاً  
واجعل في فكري ما يشغلك عنها  
واملاً وقت فراغك بعمل يأخذ كل وقتك  
«الفكر الفاضي ملعب للشيطان»  
«فاندم على سيئتك هذه، واسأل الرّبّ لعله يغفر لك  
ما قصدت في قلبك» (أعمال ٨ : ٢٢).

## كيف تتخلص من ضعف أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٢)

خُذ قراراً لا رجعة فيه. عن قناعة. لأن فيه خلاصك.

«إذهبي ولا تعودي بعد الآن إلى الخطيئة» (يوحنا ٨ : ١١)

## كيف تتخلص من ضعف أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٣)

لا تنظر للوراء

«فلما أخرجاهم إلى خارج قالوا: إنج بنفسك. لا تلتفت إلى ورائك ولا تقف في السهل كله، وانج إلى الجبل لئلا تهلك. فالتفتت امرأة لوط إلى ورائها فصارت نصب ملح» (تكوين ١٩ : ٢٦-١٧).

## كيف تتخلص من ضعف أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٤)

إربط الأمل بالخطيئة. عزز فكرك وقرارك بالتوقف عن الخطيئة بربطها بالألم النفسي والشعور بالذنب، وفقدانك للسماة السعيدة وخلصك. بل واربطها بالجحيم الأبدى. «كل معصية خطيئة» (١ يوحنا ٥ : ١٧).

## كيف تتخلص من ضعف أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٥)

أربط تحررك من الخطيئة بالسعادة. ولن تكون سعيداً إن لم تكن حراً محرراً من كل استعباد لأي ضعف أو خطيئة. هذا الربط الفكري (NLP)، الترابط الفكري العصبي سيساعدك لبناء قنوات فكرية جديدة سعيدة. «إن المسيح قد حررنا تحريراً. فاثبتوا إذا ولا تدعوا أحداً يعود بكم إلى نير العبودية» (غلاطية ٥ : ١).

## كيف تتخلص من ضعف أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٦)

بالصلاة الدائمة العميقة والصوم حتى خارج أيام الصوم المفروضة وحضور القداس الإلهي، بالتوبة والاعتراف وتناول جسد الربّ ودمه بالإيمان، بالجهد الروحي اليومي والله سيرسل لك العون. «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني» (فيلبي ٤ : ١٣).

## كيف تتخلص من ضعف أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٧)

«إن ضبط الذات ليس امراً فطرياً موروثاً بل هو عملية مكتسبة»  
قوي ارادتك.  
«ليقضي ما بقي من حياة الجسد، لا في الشهوات البشرية، بل في العمل بمشيئة الله»  
(١ بطرس ٤ : ٢)

## صلاتنا وصومنا وتقربنا إلى الله غير مقبولة إن لم نحب أختنا الإنسان

«فإذا كنت تقرب قربانك إلى المذبح وذكرت هناك أن لأخيك عليك شيئاً، فدع قربانك هناك عند المذبح، واذهب أولاً فصالح أخاك، ثم عد فقرب قربانك»  
(متى ٥ : ٢٤)

## ما تضيّع عليك السماء.

«فكيف ننجو نحن إن أهملنا مثل هذا الخلاص الذي شرع في إعلانه على لسان الربّ، وأثبتته لنا أولئك الذين سمعوه» (عبرانيين ٢ : ٣)

إسمع تراتيل الفصح،

واصعد درب الآلام مع الربّ،

جرّب حمل الصليب.

«وبينما هم خارجون، صادفوا رجلاً قيرينياً اسمه سمعان، فسخروه أن يحمل صليب يسوع» (متى ٢٧ : ٣٢)

## إِحْضَرُ فِيلِمَ كَفَنِ الْمَسِيحِ

«فأخذ يوسف الجثمان ولفه في كتان نقيّ، ووضعه في قبر له جديد كان قد حفره في الصخر، ثم دحرج حجراً كبيراً على باب القبر وانصرف» (متى ٢٧ : ٥٩) معجزة الكفن. نور القيامة ترك آثاراً على الكفن تُمثل كل آلام المسيح من عدد جلدات وسياط ودم وجراح وعندما تم فحص سبب هذه الآثار، لم يجدوا أي قدرة أو طاقة بشرية أرضية تفسر هذه الآثار على قماش الكفن. وعندما تعكس الصورة المطبوعة عليه تظهر لك صورة المسيح كأنها موضوعة على Negative على الكفن. هي معجزة المعجزات (تجدونه على الـ You Tube أيضاً).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## المسامحة

فرصة تسامح الكل. وتطلب السماح ممن اخطأت تجاههم. الصوم وقت مقبول. «فدنا منه بطرس وقال له: يا رب، كم مرة يخطأ إليّ أخي وأغفر له؟ أسبع مرات؟ فقال له يسوع: لا أقول لك: سبع مرات، بل سبعين مرة سبع مرات» (متى ١٨ : ٢١).

تأملات وخبرات روحية



## جرب الصوم

إذا عمرك ما جربته، أروع لحظات العمر بتكون يوم سبت النور بعد جهاد الصوم. ربنا يعوضك بفرح لا يوصف. «هذا الجنس من الشياطين لا يخرج إلا بالصلاة والصوم» (متى ١٧ : ٢١).

## المسيح الحياة

المسيح هو الحياة بذاتها. هو الحياة الأبدية «فيه كانت الحياة» (يوحنا ١ : ٤). وتجسدت الحياة لكي تنتصر على الموت. سبب الموت هو الخطيئة «لان أجره الخطيئة هي موت» (رومية ٦ : ٢٣). ولم يخطئ الحياة (يسوع) «لقد امتحن في كل شيء مثلنا ما عدا الخطيئة» (عبرانيين ٤ : ١٥). واقتبل الموت على الصليب وهو الحياة، لأنها الطريقة الوحيدة ليوافق الموت وجهاً لوجه، وبما أن الموت هو انتفاء الحياة، والظلمة هي انتفاء النور، خسر الموت المعركة أمام رب الحياة. «المسيح قام من بين الأموات ووطئ الموت بالموت ووهب الحياة للذين في القبور».

## حرية الإرادة

يهوذا وبطرس كانا يملكان كامل الإرادة والحرية. يهوذا لتسليم يسوع لليهود وبطرس لانكاره. معرفة الله بما فعلوه مسبقاً لا تعني إنه أرغمهم على الفعل. وبالرغم من تحذير الربّ لهم لكن إرادتهم الضعيفة الحرة أخطأت. الربّ كان مستعداً لمسامحة التائب منهم. بطرس تاب وندم ورجع فغفر له الربّ. يهوذا يئس من رحمة الربّ وانتحر. «فقال له يسوع: يا يهوذا أبقبله تسلم ابن الإنسان؟» (لوقا ٢٢ : ٤٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## العناية الإلهية

لا يتدخل الله ليغيّر إرادتك، بل يحترمها، فإذا أردت فعل الشر لن يمنعك. لكن يتدخل إذا وقع الشر على أحد ابنائه المؤمنين به، والذين يُصلّون له، والذين يضعون إرادتهم وحياتهم تحت مشيئته. «لا ترك قدمك تزلّ ولا نام حارسك!» (مزامير ١٢١ : ٣).

تأملات وخبرات روحية

## الإيحاء الذاتي

قم بإدخال الكلمات والمواقف المطلوب تطبيقها، والصور التي تريدها في اللاوعي، وذلك بأن تدع الكلمات والصور تترسخ في العقل الباطني والواعي. إما عن طريق ترديد عبارة معينة، أو كتابة الإيحاءات المطلوبة على ورق وقراءتها يومياً عدة مرات. كأن تكتب وتردد أنا نشيط أنا سعيد أنا محب أنا مسامح أنا مؤمن أنا طاهر أنا تائب

«لا تدع الشر يغلبك، بل اغلب الشر بالخير» (رومية ١٢ : ٢١). وبالطبع يجب أن تتبنى هذه الأفكار وتقتنع بها تماماً وتقرر بتصميم وإرادة قوية للتطبيق. أما الإيحاء الذاتي فهو الوسيلة المساعدة فقط.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## هدف وحلم كل مؤمن

أن يصل للقداسة. «كونوا قديسين، كما أنا قدوس» (١ بطرس ١ : ١٦).  
وأن يعيش بهجة الخلاص من الآن  
«ردّي السرور بخلاصك» (مزامير ٥١ : ١٢)  
لا تترك شخصاً أو شيئاً ما يدمر حياتك  
فتكون كمن يحرق بيته ليتخلص من صرصار

تأملات وخبرات روحية

## إستفد من التجربة

إستغل واستفد من أي فكر خاطئ أو تجربة، بأن تصلي. فتكون فرصة لك للتقرب أكثر من الربّ، الذي ينعم عليك بالفرح الأبدي من الآن.  
«كونوا في الرجاء فرحين وفي الشدة صابرين وعلى الصلاة مواظبين» (رومية ١٢ : ١٢)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## عمل الخير دون مقابل

إعمل خير وارمي بالبحر.  
«ألق خبزك على وجه المياه فإنك تجده بعد أيام كثيرة» (الجامعة ١١ : ١)

تأملات وخبرات روحية

## معقول يا ناس؟

نحن في زمن يُمدح فيه من يعمل الخير!

أو يقول الصدق! أو يُعطي الناس حقوقهم!

كأنهم ليسوا مسلمات أو الطبيعي عملهم؟

«ما يميز أبناء الله من أبناء إبليس هو أن كل من لا يعمل البر ليس من الله ومثله من لا

يحب أخاه» (١ يوحنا ٣ : ١٠).

## الشیطان

ملاك مخلوق ساقط

ربنا يعلم المستقبل كما يعرف أفكارنا ونوايانا، ويده الحياة والموت

أما عدو الخير، فيعرف الماضي والحاضر ولا يعلم المستقبل

يتنبأ بردات فعلنا ويتنبأ بشهواتنا، لكنه لا يعلم أفكارنا ونوايانا

لا تنخدع به ولتجاربه

ربنا هو خالق الكون، ما يرى وما لا يرى وضابط الكل

## خلق جديد

خلق الله آدم وحواء من جسد وروح وسقطا بالخطيئة. تجسد المسيح وانتصر على الخطيئة والموت وأرجع الإنسان إلى الفردوس كما كان آدم وحواء. أي أعاد خلقنا. ولنا حرية الإرادة الآن كما كانت لآدم وحواء. فهل نأكل من الشجرة المحرمة؟ أم نبقى في جنة عدن؟

«إِذَا كَانَ أَحَدٌ فِي الْمَسِيحِ، فَإِنَّهُ خَلِقَ جَدِيدًا. قَدْ زَالَتِ الْأَشْيَاءُ الْقَدِيمَةُ وَهِيَ قَدْ جَاءَتْ أَشْيَاءٌ جَدِيدَةٌ» (٢كورنثوس ٥ : ١٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## قبل أن نعتب على بطرس

كما حذر يسوع بطرس إنه سينكره، كذلك نحن نتلقى تحذيرات يومية عن خطايا ممكن أن نقع فيها، سواء بوعظة بكنيسة، أو تنبيه من أبويننا، أو أصدقائنا، أو حتى من ضميرنا.

لا نعتب على بطرس بل لنعتاب أنفسنا

بطرس تاب وندم وقبل توبته يسوع، وجعله راعي كنيسته. لذا إحذر من أن تخطئ وإذا خطئت، إندم وتب وارجع لحضن الربّ.

«أقول لك يا بطرس: لا يصيح الديك اليوم حتى تنكر ثلاث مرات أنك تعرفني»  
(لوقا ٢٢ : ٣٤).

تأملات وخبرات روحية

## سمح الربّ أن يتألم أبناءه

كان إذا وقع ظل بطرس الرسول على مريض يشفى  
وكان الناس يمسخون مناديلهم ببطرس ويضعونها على المرضى فيشفوا  
بل كان أيضاً يقيم الموتى بقوة يسوع المسيح  
وبالرغم من ذلك سمح الله أن يسلم بطرس للصلب (صلب بالمقلوب في روما)  
كما سمح الربّ للكثير من الرسل والشهداء أن يموتوا ظلماً ويتألموا لأجل اسم المسيح  
والبشارة، وكل الرسل والشهداء فهموا حكمة الربّ وقبلوها بفرح  
«سأريه ما يجب عليه أن يعاني من الألم في سبيل اسمي» (أعمال ٩ : ١٦)  
لم يتزعزع إيمانهم أو يشكّوا. لم يسألوا كيف سمح الله أن نموت صلباً أو في جب

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

الأسود، لقد فهموا أن إرادة صالبيهم وقاتليهم هي المسؤولة، وأن الربّ يرى  
ويعرف ماذا يجري، وتركهم يتألمون ويموتون برغبة وإرادة المجرمين ولم يتدخل  
بطريقة معجزية لإنقاذهم، لحكمة يعرفها هو وحده.  
ويعلمون إنه لو تدخل لامتنع المجرمون خوفاً وليس قناعةً وحباً وتوبةً  
لذا فالشهداء والرسل كللوا إكليل المجد في السماء حيث السعادة الأبدية، والمجرمون  
في الموت الأبدي.

تأملات وخبرات روحية

## لكل إنسان نصيب

«كل واحد منا أعطي نصيبه من النعمة على مقدار هبة المسيح» (افسس ٤ : ٧).  
إذا لا تحقد أو تغر من الآخرين إذا كانوا أغنى أو أحسن حالاً منك بأي شيء  
ولرب حكمته بأن يهب كلاً النعمة التي تناسبه  
ومع كل نعمة يطلب منه مسؤوليات وواجبات  
أحياناً خالي النعمة يكون خالي الهم واكثر سعادةً.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## التجربة ليست خطيئة

إذا جاءنا فكر خاطئ أو تجربة، لا نكون أخطأنا. إذا تلذذنا بالفكرة وفكرنا بها في  
قبول ورضى تبدأ الخطيئة وإذا نفذنا الفكر وأصبح عملاً تكتمل الخطيئة.  
«والشهوة إذا حبلت ولدت الخطيئة، والخطيئة إذا تم أمرها خلفت الموت» (يعقوب  
١ : ١٥).

تأملات وخبرات روحية



## القيامة كل يوم

إستمر بالعيش في أجواء القيامة، أدفن خطايا الماضي بقبر الخلاص  
قم من وحل الخطيئة فتقوم من الموت الروحي  
وعندها تصعد إلى السماء وقدماءك على الارض  
«قد قام كما قال» (متى ٢٨ : ٦)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## يسوع الملك

هو ملك وابن ملك الملوك  
هو إله من إله ونور من نور  
كان منذ البدء  
تجسد وقهر شهوات الجسد  
وانتصر على الخطيئة والموت

وسبى الجحيم وقام من بين الأموات وجلس عن يمين الآب.

«في البدء كان الكلمة والكلمة كان لدى الله والكلمة هو الله» (يوحنا ١ : ١).

تأملات وخبرات روحية

## التمركز حول الذات

البعض يعتبر نفسه مركز الكون. أناني في كل ما يفكر فيه. لا يحسب حساباً للآخرين. لا يضحى من أجل الآخرين بل يطلب منهم التضحية من أجله. يتكلم ولا يسكت. لا يسمع للآخرين لأنهم لا يهتموه لذا لا يهتمه ما يقولون. الحياة شارع باتجاهين. الحياة أخذ وعطاء. الحياة شراكة بالحب والحزن. «السعادة في العطاء أعظم منها في الأخذ» (أعمال ٢٠ : ٣٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## «ربنا ما رَح ينسى إنك اخترته» (الاب أنطونيوس)

أب روجي كان يشجع أحد أبنائه بهذه العبارة. أي إنسان اختار بإرادته أن يترك خطيئة أو ضعفاً من أجل حبه لربنا، لن ينسى له ربنا جهاده. «ألحق ألحق أقول لكم إن من يسمع كلامي ويؤمن بالذي أرسلني فله حياة أبدية» (يوحنا ٥ : ٢٤).

تأملات وخبرات روحية

## «إللي ما إلو كبير ما إلو تدبير»

السلطة المطلقة مفسدة لمالكها؛

الحرية المطلقة مغرية للخطيئة؛

الإنسان غير الخاضع لأي سلطة أو قانون أو أنظمة يكون عرضة للخطأ. اللي ما إلو كبير يشتري لو كبير لكي يوجهه ويحميه من نفسه ومن الآخرين. «دُعِيتُمْ لِلْحُرِّيَّةِ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ. غَيْرَ أَنَّهُ لَا تُصَيِّرُوا الْحُرِّيَّةَ فُرْصَةً لِلْجَسَدِ، بَلْ بِالْمَحَبَّةِ اخْدُمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا» (غلاطية ٥: ١٣).

## إكرام الرؤساء والناصحين لكم

«نسألکم، أيها الإخوة، أن تكرموا الذين يجهدون بينكم ويرعونكم في الربّ وينصحنكم، وأن تعظموا شأنهم بمنتهى المحبة من أجل عملهم. عيشوا بسلام فيما بينكم» (١ تسالونيكي ٥: ١٢) وهذا ينطبق في العمل والعائلة والسلطات الحاكمة. إكرام ومحبة الآخرين بكل مواقعهم مطلوب أيضاً.

## أحب قدر استطاعتك

إجعل الآخرين يشعرون بحبك لهم  
وإذا لم تستطع أن تحبهم على الأقل عاملهم بحب  
«أحب قريبك كنفسك» (متى ١٩ : ١٩)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الاعتراف بالخطأ فضيلة

الغالبية العظمى تكره الاعتراف بخطأها. وذلك يؤدي إلى عدم إصلاح الخطأ،  
ويؤدي إلى عدم مسامحة الآخرين لهم لأنهم بالضرورة لم يعتذروا.  
الاعتراف بالخطأ ينبع من قوة وليس من ضعف، راجع نفسك. وتأكد أننا كلنا خطأة  
«وإذا قلنا: إننا لم نخطأ. جعلناه كاذباً ولم تكن كلمته فينا» (١ يوحنا ١ : ١٠)  
«ذلك بأن جميع الناس قد خطئوا فحرموا مجد الله» (رومية ٣ : ٢٣).

تأملات وخبرات روحية

## استجداء المديح

البعض يُخبر الجميع عما فعل من خير وفضائل أو إنجازات في العمل لكي يستجلب المديح لنفسه، وسبب ذلك فقدانه شعور الأمان في طفولته وعدم حصوله على المدح في صغره. معرفة المشكلة هي نصف الحل. كل طفل بحاجة للمديح والتشجيع الطبيعي والمُحق وفي الوقت الصحيح وليس الإطراء الكاذب. وأظن أننا كلنا أطفال. «لأنه ليس من مدح نفسه هو المزكى بل من يمدحه الرَّبُّ» (٢كورنثوس ١٠: ١٨)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## إرحمني يا الله

إرحمني يا الله بحسب رحمتك وبكثرة رأفتك امح معاصي.  
زدني غسلاً من إثمي ومن خطيئتي طهرني.  
فإني عالم بمعاصي وخطيئتي أمامي في كل حين (مزامير ٥١)  
إركع بقلبك واثقاً من الغفران

تأملات وخبرات روحية

## ما تخلي نعم الربّ عليك تكون سبب دينوتك

أعطى ربنا البعض نعمة المال، وكانوا بخلاء على أنفسهم والآخرين. وأصبح سبباً لفقدانهم الملكوت، وكذلك نعمة الجمال والشهرة والقوة. إذا لم تُستخدم للخير ستكون سبباً للدينونة.

«فأعطى أحدهم خمس وزنات والثاني وزنتين والآخر وزنة واحدة، كلاً منهم على قدر طاقته، وسافر» (متى ٢٥ : ١٥)

## «الدنيا رايحة. تكسب الآخرة»

كلمات رجل حكيم قارب الثمانين عاماً  
يُصلي منذ الفجر ويُصلي كلما سنحت له الفرصة  
صلاة المسبحة الوردية، والتشفع بالعدراء شعاره  
عايش السماء على الأرض منذ الآن

«فلنظهر أنفسنا من أدناس الجسد والروح كلها، متممين تقديسنا في مخافة الله»

(٢كورنثوس ٧ : ١)

## «أَللّهُمَّ أَنْتَ عَالِمٌ بِحِمَاقَتِي وَلَمْ تَخْفِ عَلَيْكَ آثَامِي»

(مزامير ٦٩ : ٥)

لسان حال داوود النبي ولسان حال كل إنسان. والله يعرفها كلها ولا يزال يغفر لنا معاصينا.  
تُبُّ من كل قلبك.

## الرَّبُّ يَمُطِرُ عَلَى الْأَخْيَارِ وَالْأَشْرَارِ

أساء شخص لئيم لصديق لي، وبعد مدة طويلة من الزمن احتاج هذا المسيء للمساعدة فساعده صديقي كثيراً حتى صار المسيء يبكي بدموع حارة، سائلاً صديقي: «لمّا إذا تساعدني؟ واحترار صديقي بما إذا يجيبه. لم يجبه.  
المثل والقذوة للجميع هو الربّ الذي «ينزل المطر على الأبرار والفجار» (متى ٥ : ٤٥)  
إذا كان قلبك مملوءاً بالمحبة والخير ويسكن فيه الله، تستطيع عندها تحمل كل الإساءات ومسامحة الآخرين ومحبّتهم.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## إِلي إلك إلك واللي مش إلك محرّم عليك

التفاحة اللي مش من بستانك ما بتستطعم فيها  
الصحن إلي مش من تعبك ما بتشبع منه  
الرغيف اللي مش لألك ما بثمر فيك  
إلك باللي إلك وسبيك من اللي مش لألك  
«على أن كل إنسان رزقه الله غنى وأموالاً وأباحه أن يأكل منها ويأخذ نصيبه ويفرح  
بتعبه إنما ذلك عطية من الله» (الجامعة ٥ : ١٩)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## وعود الربّ

«هاتوا جميع العشور إلى بيت الخزانة، ليكون في بيتي طعام، وجربوني بذلك، قال  
رب القوات. تروا هل لا أفتح لكم نوافذ السماء وأفيض عليكم بركة لا تنفد» (ملاخي  
٣ : ١٠). «أكرم أباك وأمك، لكي تطول أيامك في الأرض التي يعطيك الربّ إلهك  
إياها» (الخروج ٢٠ : ١٢). «إسألوا تعطوا، أطلبوا تجدوا، إقرعوا يفتح لكم» (متى ٧ : ٧)  
«وها قد أوليتكم سلطاناً تدوسون به الحيات والعقارب وكل قوة للعدو، ولن يضركم  
شيء» (لوقا ١٠ : ١٩). «إذا سألتموني شيئاً باسمي، فإني أعمله» (.يوحنا ١٤ : ١٤)  
ربنا موجود ويستجيب لأبنائه الذين سلموه حياتهم ويسيرون حسب مشيئته.

تأملات وخبرات روحية



## أسباب العلاقات الخاطئة خارج الزواج

السبب الرئيسي الأول هو إغفال أحد الزوجين لاحتياجات الآخر الجسدية والعاطفية. الغيرة وعدم الثقة والاحترام والبخل وشح المال وعدم وجود إتصال دائم وانسجام من الأسباب الأخرى. وأحياناً الغنى الفاحش يولد الفراغ لدى الزوجة، والملل للزوج فيبحثون عن الإثارة خارج الزواج الممل. «لا سلطة للمرأة على جسدها وإنما السلطة لزوجها، وكذلك الزوج لا سلطة له على جسده وإنما السلطة لامراته» (١كورنثوس ٧ : ٤)

## «لا أسألك أن تخرجهم من العالم

بل أن تحفظهم من الشرير» (يوحنا ١٧ : ١٥)

المسيح ابن الله، يطلب من أبيه أن يحفظ التلاميذ من إبليس وخدعه وأكاذيبه لنحذر نحن أيضاً منه. ونصلي ليحفظنا الرب من الشرير. إبليس دائماً يختار الحلقة الاضعف ليهاجمها.

## بماذا نفتخر؟

تغرينا فكرة الافتخار بإنجازاتنا أو الاحتفال بها، لكن حذارٍ من حسد الشيطان، وحذارٍ من فقدان هذه الموهبة حيث «كل شيء نتباهى به سيسمح الله أن نخسره من أجل التواضع» (القديس إسحق السرياني).

والأحسن أن نفتخر بالرّب وصلبيه «وأما من افتخر فليفتخر بالرّب» (٢كورنثوس ١٠: ١٧)

«فحاشا لي أن افتخر إلا بصليب ربنا يسوع المسيح الذي به قد صلب العالم لي وأنا للعالم» (غلاطية ٦: ١٤).

## ما هو مقياسك؟

وضعت يدي في البركة لأحس برودتها.. فوجدتها دافئة، لكن بعد أن نزلت في الماء، شعرت إنها باردة والسبب إن يدي كانت على قدر عالٍ من البرودة بعكس جسمي، أحياناً يكون المقياس الذي اخترناه خطأ، والحكمة أن نجعل مقياسنا في الحياة مقياس ومبادئ روحية مقدسة، وليس مقياس رفاق السوء أو مقياس العالم الخاطئة.

«فقد تألم المسيح أيضاً من أجلكم وترك لكم مثلاً لتقتفوا آثاره» (١بطرس ٢: ٢١).

## معلومة قرأتها

«أقوى عذاب يمكن أن يتسبب به عقلك هو التفكير الزائد»، أقلق، أغيرة، ألسد، ألسع، عدم القناعة وعدم الثقة برازق الطيور من أسباب التفكير الزائد. لو وثقنا بأن الربّ هو ضابط الكل لتوكلنا عليه أكثر من ذراعنا وعقلنا. «إن لم بين الربّ البيت فباطلاً يتعب البناؤون. إن لم يحرس الربّ المدينة فباطلاً يسهر الحارسون» (مزامير ١٢٧ : ١).

## كن صريحاً مع نفسك

كم مرة فسرنا كلام الله كما ارتأت مصلحتنا؟ أو اخرنا العمل بوصاياه؟ لكي نستمتع بحياتنا الحاضرة ونؤجل التوبة للمستقبل البعيد. عندما لا نقدر أصلاً على الاستمتاع بالخطيئة.

كم مرّة قلنا: «الكل يعمل هيكل، ليش ما نعمل إحنا كمان؟؟»  
«اليوم، إذا سمعتم صوته، فلا تقسوا قلوبكم» (عبرانيين ٤ : ٧)

## فقير إليك غني بك

عبارة مكتوبة فوق الهيكل بإحدى الكنائس القديمة ببلنات لمست قلبي. فنحن فقراء للمسيح بسبب عدم قضائنا وقتاً كافياً معه فهو يزورنا فقط عندما نفتح له باب قلبنا وعقلنا. وأغنياء عن كل الدنيا عندما يكون معنا. «محزونون ونحن دائماً فرحون، فقراء ونغني كثيراً من الناس، لا شيء عندنا ونحن نملك كل شيء» (٢كورنثوس ٦ : ١٠)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## إحذر غضب الحليم

الرَّبُّ يسوع طلب من الآب أن يغفر لصاليه. وغفر لبطرس إنكاره له. ولم يُدن الزانية. ولكن غَضِبَ وجدَلَ سيّاطاً وقلب موائد الصيارفه في الهيكل. «وقال لهم: مكتوب: بيتي بيت صلاة يدعى وأنتم تجعلونه مغارة لصوص» (متى ٢١ : ١٣). عندما يصبر علينا آباؤنا أو رؤسائنا أو من هم أكبر منا لحكمة فيهم، علينا الاستفادة من صبرهم وليس استغلاله، لأن غضب الحليم شديد.

تأملات وخبرات روحية

## الطبع غلاب

عرفت راهبة تبلغ الثالثة والثمانون من العمر، تمشي بصعوبة مستعينة بعكازاتها. عندما صادفت راهبة بالدير بطريقها للقداس تكاد تقع فحاولت مساعدتها، فوقعت معها ولوت رجلها الأخرى ويدها. هي تعلم إنها لا تستطيع المشي أو المساعدة لكن الطبع في المساعدة غلب حرصها على نفسها. مشوار العمر قصير. وعمل الخير من القلب هو جواز سفر الأبدية. «من كان عنده قميصان، فليقسمهما بينه وبين من لا قميص له. ومن كان عنده طعام، فليعمل كذلك» (لوقا ٣ : ١١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الثقة والقدوة

عندما تثق بك عائلتك وتعتبرك قدوة لها، وهذا هو الطبيعي، عليك أن تسعى لكي لا تخيب أملهم. «ومن كان حجر عثرة لهؤلاء الصغار المؤمنين، فأولى به أن تعلق الرحي في عنقه ويلقى في البحر» (مرقس ٩ : ٤٢).

تأملات وخبرات روحية

## وأنت صاعد!

كن لطيفاً مع الناس الذين تراهم وأنت صاعد لأنك ستراهم عندما تكون في طريقك للهبوط.

«بالكيل الذي به تكيلون يكال لكم» (متى ٧ : ٢)

لا يبقى حال على حاله، لا الغنى ولا الشهرة ولا الصحة. والناس سند للإنسان المحب والمتواضع والمعطي أما البخيل والمتكبر فيبكي وحيداً.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## زيادة البياع

الرَّبُّ يعلم احتياجاتنا الجسدية والمادية «قال لتلاميذه: لذلك أقول لكم: لا يهتمكم للعيش ما تأكلون، ولا للجسد ما تلبسون» (لوقا ١٢ : ٢٢). ويطلب منا أن نهتم بأمور أبعد مثل: تغذية الروح ومقاومة الشرير «فاطلبوا أولاً ملكوته وبرّه تزدوا هذا كله» (متى ٦ : ٣٣) خلاصنا ووصولنا للملكوت هو الأهم والباقي زيادة البياع.

تأملات وخبرات روحية

## الموت

خلقنا الله لمحبتة الكبيرة لنا لنشاركه الوجود ونكون جزءاً من مخططه للخلق لذا علينا أن نسير في طريق التوبة لنصل للخلاص والاتحاد مجدداً بالرّب، لكن تصرفات الإنسان وارادته تقصّر أو تطيل فترة حياته. فالبعض ينتحر والآخرون يُقتل بالحرب على يد أخيه الإنسان (باغواء الشيطان للإنسان على الشر) والآخرون يُدمن الكحول والمخدرات فيقتل جسده مبكراً. والآخرون لا يعتني بجسده فيصاب بأمراض مختلفة فيقصر عمره وأحياناً يعاقب الرّب الإنسان وينهي حياته «فضربه ملاك الرّب من وقته لأنه لم يمجد الله. فأكله الدود ولفظ الروح» (أعمال ١٢ : ٢٣). يموت الإنسان بسماح من الله ضابط الكل في الوقت الأنسب لخلاصه إذا لم يتدخل الإنسان بإرادته لإنهاء

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

حياته بتصرفاته وبانقياده أحياناً لاغواء الشيطان، كما قتل قايين أخاه هايبيل «يا إلهي لا ترفعني في نصف أيامي إلى جيل فجيل سنوك» (مزامير ١٠٢ : ٢٤). أما الشيطان فحاشا أن يكون له سلطان على أرواح أبناء البشر فهو مجرد ملاك مخلوق.

تأملات وخبرات روحية

## التأديب

المحبة والمغفرة والرحمة من صفات الله القدوس ويوصينا بها. ولكن التأديب مهم جداً في حياتنا ومهم لخلاصنا فالإنسان يخطئ كثيراً، وإذا لم يجد من يقومه سيتمادى بالخطأ وقد يؤدي إلى فقدانه الكثير على الأرض والسماء. «أدبني الرب تأديباً لكنه إلى الموت لم يسلمني» (مزامير ١١٨ : ١٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## راعي الخراف

«كل من يدعو باسم الرب يخلص» (أعمال ٢ : ٢١). كل من ينادي الرب كأب له يرعاه الرب كابن له.  
كل من له راعي يلقي الرعاية. وكل من يحتمي ببيت الله (الكنيسة) تحميه بأسرارها الإلهية من الشيطان.

تأملات وخبرات روحية



## الحرب لم تنته بعد

طالما يتنفس الإنسان، ستبقى الحروب الروحية مستمرة. قد تختلف أرض المعركة والجنود لكن العدو سيبقى هو هو، الشيطان وأعدائه؛ وقد يحاربنا بالشهوة أحياناً، فإذا انتصرنا يحاربنا بالمال أو الجاه أو الحقد والغيرة. وإذا لم يقدر علينا بتلك، يُسلط علينا أناساً من حولنا يحاربوننا كما أن أهواءنا المادية البشرية الضعيفة تعمل مع الشيطان «فقاوموه راسخين في الإيمان، عالمين أن إخوانكم المنتشرين في العالم يعانون الآلام نفسها» (١ بطرس ٥ : ٩). «كونوا قنوعين ساهرين. إن إبليس خصمكم كالأسد الزائر يرود في طلب فريسة له» (١ بطرس ٥ : ٨).

## أسباب السعادة

في حديث عن أسباب الفرح والسعادة. كانت إحدى الإجابات: أن تكون الصحة جيدة والأولاد بخير والعلاقة مع الزوج ممتازة، والاهل بخير. عندما تعمق الحوار، أصبحت الإجابة: العلاقة مع ربنا، وأضاف أحدهم: «إن سبب فرحي الدائم ليس الامور الأرضية فحسب بل كون عيناى مثبتتان على رجاء الحياة الأبدية السعيدة. «فأنتم أيضاً تحزنون الآن ولكنى سأعود فأراكم فتفرح قلوبكم وما من أحد يسلبكم هذا الفرح» (يوحنا ١٦ : ٢٢).

## السجن في سويسرا والسجن الأبدي

كنت أقرأ عن السجنون في سويسرا، كم هي متحضرة ومريحة نسبياً، لكنني أصبت بالهلع من مجرد التفكير بإمكانية أن أكون مسجوناً وبالأخص لفترة طويلة. وصرت أفكر كيف يكون السجن الأبدي. وقلت في نفسي، إلهي يفهم يعمل المستحيل ما يدخل فيه. «فيخرجون منها. أما الذين عملوا الصالحات فيقومون للحياة وأما الذين عملوا السيئات فيقومون للقضاء» (يوحنا ٥ : ٢٩). «فتلقى في السجن. ألق أقول لك: لن تخرج منه حتى تؤدي آخر فلس» (متى ٥ : ٢٥).

## «أن تسير وحيداً أفضل من أن تسير مع الجموع الضالة» (حكمة قرأتها)

ما نسبة الصادقين؟ كم نسبة الناس الذين يقومون بواجبهم نحو الفقراء والمحتاجين؟ ما نسبة الذين يصلون ويصومون ويذهبون للكنيسة ويتناولون الأسرار المقدسة؟ هل هم الأكثرية؟ أظن إنهم الأقلية القليلة. «أدخلوا من الباب الضيق. فإن الباب رحب والطريق المؤدي إلى الهلاك واسع، والذين يسلكونه كثيرون. ما أضييق الباب وأخرج الطريق المؤدي إلى الحياة، والذين يهتدون إليه قليلون» (متى ٧ : ١٣).

## « أن أموت محاولاً تحقيق حلمي خير لي من أن أعيش لأحظهم أحلام الآخرين » (جمال إيزلي)

يهجر الكثيرون عملهم وأحلامهم، لكي يراقبوا الآخرين بسبب غيرتهم منهم لسبب أو لآخر. فلا هو يحقق حلمه ولا يترك الآخرين لأحلامهم وبالنهاية يموت قهراً من حيث لا يدري. الذكي يُسيطر بإرادته على أهوائه ولا ينساق لها «لأن الخير الذي أريده لا أفعله، والشر الذي لا أريده إياه أفعل» (رومية ٧ : ١٥).

## الإنسان بالتفكير والرّب بالتدبير

إذا اعتمدت على ذراعك وذراع البشر فقط لن تنجح، بل اجعل إتكالك على الرّب. «الأشبال احتاجت وجاعت وأما طالبو الرّب فلا يعوزهم شيء من الخير» (مزامير ٣٤ : ١٠).

الرَّبُّ يحفظ الأمين في عبادته للرب وليس لأصنام المال والشهوة. الأمين لزوجته. الأمين في عمله. الأمين في حبه لأبويه. الأمين في تربية أبناءه. الأمين لوطنه. الأمين على خلاص نفسه، الأمين في حكمه بين البشر. الأمين بما ائتمنه عليه الرب من شعب أو مواطنين.

## الحقد أقوى أحياناً

أقام الرب يسوع العازر من القبر أمام كل اليهود وشفى أذن عبد رئيس الكهنة امام الحرس عندما سلمه يهوذا لهم. خوف اليهود على مملكتهم من الرومان وحقد رؤساء الكهنة وحرصهم على اعمالهم ومركزهم اعمى بصائرهم وجعلهم يطالبون بصلب نبيهم وشافيتهم ومخلصهم وربهم. وفي يومنا الحاضر. كم مرة نصلب من يصنع معنا الخير بسبب حقدنا؟ «إتق شر من أحسنت إليه» (مثل). «المحبة فلتكن بلا رياء. كونوا كارهين الشر ملتصقين بالخير» (رومية ١٢ : ٩).

## الدموع

لقد وضع الله مواد كيميائية مسكنة للألم في الدموع نفسها لكي تساعد الإنسان الذي يتعرض لأزمة أو مصيبة، وأيضاً يمسح الربّ دموع أبناءه المؤمنين الذي يعيشون على الأرض المتكلمين عليه. «وسيمسح الله كل دموعهم من عيونهم» (رؤيا يوحنا ٧ : ١٧). أما في السماء فلا يوجد دموع. أما على الأرض فلم يَعِدْنَا أن تكون حياتنا خالية من الألم، بل قال «بعرق جبينك تأكل خبزك» (تكوين ٣ : ١٩). الحياة على الأرض جهاد ضد الخطيئة ومن ينتصر سينال إكليل المجد. «والغالب سأهب له أن يجلس معي على عرشي، كما غلبت أنا أيضاً فجلست مع أبي على عرشه» (رؤيا يوحنا ٣ : ٢١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## المعروف

«لا تلقوا درركم إلى الخنازير، لئلا تدوسها بأرجلها» (متى ٧ : ٦). أحياناً عمل المعروف في غير موضعه يكون مثل إعطاء الدرر لمن لا يستحقها. (ومن يصنع المعروف في غير أهله. يكن حمده ذمّاً عليه ويندم) والمعاملة الحسنة أحياناً تُعطي عكس المرجو منها. أعطانا الله فائق الرحمة، أمثلة كثيرة على وجوب العقاب أحياناً أخرى. فعاقب النبي داوود عندما أخطأ. وأحرق سدوم وعمورة عندما غرقتا بالخطيئة. والربّ يسوع أفقد شاول بصره مؤقتاً (بولس الرسول). كما هلك حنانيا وزوجته سفيرة عندما كذبا على الروح القدس. قطع العلاقة مع بعض الأشخاص وإخراجهم من حياتك قد يكون الحل الأفضل أحياناً. وذلك أفضل لخلاصك وخلصهم.

تأملات وخبرات روحية

## لا تحسد ولا تحقد

جاران في مزرعتين متجاورتين أحدهما رزقه الله بولدين والآخر لا يوجد لديه أبناء. ودائماً كان ينظر إلى أبناء جاره ويحسده ويتمنى زوال النعمة عنه أسوةً به. إلى أن احترق منزله في أحد الأيام وشارف وزوجته على الموت لولا أن هب أبناء جاره الإثنيين وأنقذاهما. فتوقف عن الحسد وأصبح يعتبر أن الإثنيين له ولجاره. «كما تعلقو السموات عن الأرض كذلك طرقي تعلقو عن طرقكم وأفكاري عن أفكاركم» (إشعيا ٥٥ : ٩).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## حرب الغضب الروحية

إنسان مؤمن جداً، ولكنه غضوب وعصبي جداً، يصلي دائماً ويعمل الخير لكن بغضب. أصابه مرضُ عضال، ألزمه السرير وكان قاب قوسين أو أدنى من الموت إلى أن شفاه الربّ. ومن يومها تغيرت حياته، وأصبح إنساناً مسالماً، هادئاً، محباً، مسامحاً. المرض أدخله الخلاص أكثر من مليون عظة. «أزيلوا من بينكم كل شراسة وسخط وغضب وصخب وشتيمة وكل ما كان سوءاً» (افسس ٤ : ٣١).

تأملات وخبرات روحية

## النعنع الطماع

أخبرتني والدتي كيف أن النعنع في حديقة منزلها ينمو على بقية الاحواض ويأخذ من التربة المجاورة ومن الماء المحيط بحوضه. وأنها لا تحب طمعه بالنمو على حساب بقية المزروعات. وهكذا الإنسان الطماع الشره الذي يحب أن يأخذ من مال الغير أو مكائنتهم أو يحاول خطف إنجازات الآخرين بغير حق. «تنافسوا في إكرام بعضكم لبعض» (رومية ١٢ : ١٠).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الرؤية واضحة

يستخدم السباحون نظارات السباحة ليستطعوا الرؤية تحت الماء، وعندها يسبحون بكل أريحية، فهم يرون خط نهاية السباق، كما يرى الغطاسون كل أسرار البحر. لكن دون نظارات، يسبح بتخبط وخوف وغموض. وهكذا الإنسان المؤمن الذي يرى الحياة كلها بنظارات الإيمان، فيعلم من أين اتى وإلى أين يذهب لا غموض في حياته، وخط النهاية واضح له. «ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع الذي من أجل السرور الموضوع أمامه احتمل الصليب مستهينا بالخزي فجلس في يمين عرش الله» (عبرانيين ١٢ : ٢).

تأملات وخبرات روحية

## الألم مجرد شعور آخر فاهمله

حدثني إبنني عن الألم وكيف يتجاهله لكي لا يؤثر عليه، فيتجاهله عندما يتعب أثناء التمارين الرياضية فيستمر بالتدريب، أو عندما تكون علاماته سيئة، فلا يحزن أو يكتئب بل يستمر بالدراسة. وعلينا جميعاً ألا ندع الألم يسيطر على حياتنا ويكبح مسيرتنا، بل نتجاوزه متسلحين بالإيمان والرجاء والمحبة. «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني» (فيلبي ٤ : ١٣).

## الألم والحب

يكون الألم أكثر إذا كانت الأسيه من شخص تحبه. وكلما زادت محبتك للشخص زاد الألم. وأيضاً سعادتك تزداد كلما زاد عدد من تحبهم ومن يبادلونك محبتك. واحتمال الألم يزداد أيضاً كلما زادت سعادتك. سُنّة الحياة الحب والألم ولولاهما لما اكتملت الحياة. «فيقول له ما هذه الجروح في يديك. فيقول هي التي جرحت بها في بيت احبائي» (زكريا ١٣ : ٦).



## والدة الإله الشفيعة

في اجتماع عمل مهم، وصلت المفاوضات مع الطرف الآخر إلى طريق مسدود، ولم يكن معي أي مستندات تضمن لي حقي بمبلغ العقد، مع تصلب وتشنج الطرف الآخر، هرعت إلى مكثبي واخذت أيقونة صغيرة لوالدة الإله ووضعتها على طاولة المفاوضات بحيث أراها ولا يروها هم. وصدقوني لم تمض عشرة دقائق حتى توصلنا لتفاهم مرضي للطرفين ويضمن حقي بالكامل. «بشفاعة والدة الإله، يا مخلص خلصنا».

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الشباب والشيخوخة

«من جار على صباه، جارت عليه شيخوخته» (حكمة) من جار على جسمه واستهلكه في شبابه، كأبطال بناء الاجسام الذين يستخدمون المنشطات، أو من يتعاطى المخدرات أو يُسرف في الكحول سيتعب جسده في شيخوخته. ومن يستخدم جسده بالشهوات في صباه سيندم في شيخوخته. «واذكر خالقك في أيام شبابك قبل أن تأتي أيام السوء وترد السنون التي فيها تقول: ليس لي فيها لذة» (الجامعة ١٢ : ١).

تأملات وخبرات روحية

## عيوبنا وعيوب الآخرين

«لو انك لا تصادق إلا إنساناً لا عيب فيه لما صادقت نفسك» (حكمة). «لسانك لا تذكر به عورة امرئ، فكلُّك عورات وللناس السن» (الامام الشافعي). خَفَّفَ سمعك عن أخطاء الناس وضعَّفَ بصرك عن نقائصهم فيفعلوا ذات الشيء مع زلاتك. إرحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء. «وأعفنا من خطايانا فإننا نعفي نحن أيضا كل من لنا عليه» (لوقا ١١ : ٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## حكمة تعلمت منها الكثير

بينما كان أحد الشباب المؤمن يقوم بحسابات محله الذي يملكه، وجد عجزاً مالياً بحيث لا يستطيع سداد أجرة محله. فقام بالتفكير ملياً والصلاة بحرارة ووجد الحل. قام بسحب جزء من مدخراته وتبرع بها للفقراء، واثقاً إن الرب سيسدد عجزه المالي. وهذا ما حصل. «هاتوا جميع العشور إلى بيت الخزانة، ليكون في بيتي طعام، وجربوني بذلك، قال رب القوات. تروا هل لا أفتح لكم نوافذ السماء وأفيض عليكم بركة لا تنفد» (ملاخي ٣ : ١٠).

تأملات وخبرات روحية

## لماذا طلب المسيح من تلاميذه عدم الإفشاء إنه ابن الله؟

عمل ذلك لكي يخفي مؤقتاً «السر المسيحاني» أي أنه المسيح المنتظر وذلك خوفاً من انتفاضة يهودية مبكرة ومن قمع روماني شرس يقضي على رسالته (كتاب الاب بيطر مدروس). يشير بعض اللاهوتيين إلا أن المسيح أراد أن يخفي ألوهته عن الشيطان، لكي لا يُعطل وأعوانه عمل المسيح الخلاصي «لئلا يخذعنا الشيطان، ونحن لا نجهل مكائده» (٢كورنثوس ٢ : ١١).

## مواجهة المشاكل والتجارب

بعض المشاكل والتجارب تحتاج إلى مواجهه واضحة وصريحة وجهاً لوجه، لأن الحل يكمن بالحوار الفكري أو الحوار الفعلي مع المسبب والمؤثر، إذا كان الأخير منفتحاً ومن أهل الفكر. وأحياناً أخرى يكون الحل باغلاق الباب أمام التجربة أو المشكلة. وعدم الحوار مع الفكر أو الخطيئة أو الشخص المسبب. ونصلي لله لكي يهبنا الحكمة لنحسن الاختيار بين الطريقتين. «وأما الذين لا يقبلونكم، فاخرجوا من مدينتهم، وانفضوا الغبار عن أقدامكم شهادة عليهم» (لوقا ٩ : ٥).

## الحروب الروحية

الشياطين التي تحارب المتزوجين: «فليس صراعنا مع اللحم والدم، بل مع أصحاب الرئاسة والسلطان وولادة هذا العالم، عالم الظلمات، والأرواح الخبيثة في السموات» (افسس ٦ : ١٢). هؤلاء الشياطين متخصصون بتدمير البيت المسيحي، يبدرون أفكاراً هدامة لكلا الزوجين، فيكبر كل منهما أخطاء الآخر، ويزرعوا الشك والغيرة، ويزرعوا التكبر والكبرياء الكاذبة في نفس كل منهما، ويزرعوا الشقاق مع الأنسباء. «إحملوا ترس الإيمان في كل حال، فبه تستطيعون أن تخمدوا جميع سهام الشرير المشتعلة» (افسس ٦ : ١٦).

## كيف ينظر لك الآخرون؟

إذا دقت فيما يظنه ويراه الناس فيك، ستفهم عندها لماذا يعاملونك هكذا، سواء أكان التعامل جيداً وبمحبة وشكر أو بكره وحقد وغيره أو اجتناب اللقاء كليةً. ما يظنونه عنك قد يكون الحقيقة في معظم الأوقات، وقد يخطئوا، لكنه فرصة لترى نفسك في مرآة الآخرين، وتعُدّل من سلوكك إذا لزم أو على الأقل تفهم لماذا يعاملونك بهذه الطريقة. «أما من أبغض أخاه فهو في الظلام وفي الظلام يسير فلا يدري إلى أين يذهب لأن الظلام أعمى عينيه» (١ يوحنا ٢ : ١١).

## الحكيم والغبي

«الحكيم هو من يكون سيداً على عقله والغبي هو من يكون خادماً لعقله» (نابليس سيريس). العاطفة والمنطق يكوّنان العقل ومن طغت العاطفة على المنطق لديه ينقاد للخطيئة لأن الشهوات تداعب العاطفة. ومن يريد الخلاص والحياة الأبدية عليه أن يسيطر بإرادته على عقله بشقيه. «رأس الحكمة مخافة الربّ» (مزامير ١١١ : ١٠).

## «دي هي الوحيدة اللي اعطاها ربنا لي»

قبل حوالي ١٨ عاماً، كنت أمازح أحد معارفي من العمال المصريين (محاولاً مكاسرته بالأيدي) وبسهولة انتصر علي قائلاً «بلاش دي، دي هي الوحيدة اللي اعطاها ربنا لي» قاصداً القوة الجسدية. قد يعطي ربنا البعض المال ولكن ليس الصحة ويعطي آخرين نعم مختلفة، ولا أحد يرضى أو يقنع بما أعطاه الله فقد قيل: «عندما وزّع ربنا العقل على الناس، الكل وافق، وعندما وزع الرزق، لم يقنع أحد». «فأعطى أحدهم خمس وزنات والثاني وزنتين والآخر وزنة واحدة، كلا منهم على قدر طاقته، وسافر» (متى ٢٥ : ١٥).

## كيف يتحوّل عمل الخير شراً؟

يتحوّل المعروف الذي تعمله لشر عندما تمنّ من عملت معه المعروف أو عندما تصمت لتستمع بالشكر على صنيعتك كأنك تتمتع بإذلاله على ضعفه واحتياجه لك. لا تستجدي الشكر على الخير، لئلا يتحول كرهاً من المتلقّي للمعروف «إتق شر من أحسنت إليه» «فإذا تصدقت، فلا تعلم شمالك ما تفعل يمينك» (متى ٦ : ٣).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## أهل بيت الله

«فلستم إذاً بعد اليوم غرباء أو نزلاء، بل أنتم من أبناء وطن القديسين ومن أهل بيت الله» (أفسس ٢ : ١٩). قبل فداء المسيح لنا، كانت السماء مغلقة أمامنا بسبب سقوط الجنس البشري ممثلاً بآدم. لكن بعد تجسّد المسيح وصلبه وانتصاره بالجسد على التجارب والخطيئة، وسحقه للموت بموته، فهو الحياة الذي لا يموت. أصبح موطننا، نحن المؤمنين، السماء، ومع القديسين أصبحنا من أهل بيت الله.

تأملات وخبرات روحية

## شيطان الحيرة

«قرار سيء أحسن من عدم قرار» (حكمة). من أصعب الأمور على الإنسان، هي الدوامة التي يُدخله فيها عقله لاتخاذ قرار ويتدخل الشيطان في كثير من الأحيان، ليدخل الحيرة في قلب وعقل الإنسان، فيزيد الطين بلة... درّب نفسك على آلية اتخاذ القرارات بحياتك وتسلح بالإيمان والصلاة لتتغلب على مكائد شيطان الحيرة وغيره من الشياطين. «لا تكونوا في همّ من أي شيء كان، بل في كل شيء لترفع طلباتكم إلى الله بالصلاة والدعاء مع الشكر إن سلام الله الذي يفوق كل إدراك يحفظ قلوبكم وأذهانكم في المسيح يسوع» (فليبي ٤:٦).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## روق وعيش ببساطة

«لا تغمّ نفسك ولا تضيق صدرك بأفكارك. سرور القلب حياة الإنسان وابتهاج الرجل طول الأيام. أحبب نفسك وفرّج عن قلبك وانف الحزن عنك بعيداً فإن الحزن قتل كثيرين وليس فيه ثمرة» (يشوع بن سيراخ ٣٠:٢٣). علينا العيش ببساطه دون التفكير الكثير بالحياة ومشاكلها أو الحزن الشديد على أي موضوع مهما كَبُرَ لأن الحزن قتال للنفس والجسد.

تأملات وخبرات روحية

## نهاية الطريق

على أحد شواطئ البحر الأبيض، شاهدت نهراً يعجز عن بلوغ البحر ليصب فيه ما تجلبه الأمطار من كل الجبال المحيطة. توقف النهر قبل عشرات الأمتار فقط من البحر. الطبيعي والصحيح أن تكون نهايته في البحر، كما تكون نهاية كل مؤمن في بحر الله العظيم خالق الكون. أما من يعجز عن الوصول للسماء ويكون بينه وبينها عدة أمتار فقط بسبب عدم إيمانه أو عدم جهاده فيكون ارتكب غلطة العمر. «فكيف ننجو نحن إذا أهملنا مثل هذا الخلاص الذي شرع في إعلانه على لسان الرّب، وأثبتته لنا أولئك الذين سمعوه» (عبرانيين ٢ : ٣).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الطبيب والشافى

بعض الطوائف ترفض الذهاب للطبيب لاعتقادها أن الرّب سبب المرض. وقد يكون المرض شديداً ونتيجة فيروس أو التهاب وترتفع حرارة المريض وقد يقارب الموت ويرفض دخول المستشفى. الكتاب المقدس واضح في هذا الموضوع: «أعطِ الطبيب كرامته لأجل فوائده فإن الرّب خلقه لأن الطب آتٍ من عند العلي وقد افرغت عليه جوائز الملوك. علم الطبيب يعلي رأسه فيعجب به عند العظما. الرّب خلق الأدوية من الأرض والرجل الفطن لا يكرهها» (يشوع بن سيراخ ٣٨ : ١). ولكن عليه أن يُصلي للرب الشافى «يا بني إذا مرضت فلا تتهاون بل صلِّ إلى الرّب فهو يشفيك ألق عن ذنوبك وقوم أعمالك ونقِّ قلبك من كل خطيئة، ثم اجعل موضعاً للطبيب فان الرّب

تأملات وخبرات روحية



خلقه ولا يفارقك فإنك تحتاج اليه. إن للأطباء وقتاً فيه النجاح على أيديهم لأنهم يتضرعون إلى الرب أن يُنجح عنايتهم بالراحة والشفاء لاسترجاع العافية» (يشوع بن سيراخ ٩: ٣٨).

## كيف حالك؟

سألني زوجتي مرة عن حالي وهي قلقة علي بعض الشيء، أجبته: «بغض النظر عن أي شيء يجب أن يكون جوابي نشكر الله ممتاز، ويجب أن يكون فعلاً كذلك». وهذا الجواب يجب أن يكون لسان حال كل منا بغض النظر عن مشاكلنا وهمومنا. يكفي أن الرب أعطانا نعمة الحياة. وأن نتنفس وأن ننظر ونسمع ونأكل وأن نستمتع بكل ما في الحياة. لن نُقدّر معنى الراحة إن لم نتعب، ومعنى الأكل إن لم نُجْع، ومعنى راحة البال إن لم تصادفنا مشاكل. «أشكروا على كل حال، فتلك مشيئة الله لكم في المسيح يسوع» (١ تسالونيكي ٥ : ١٨).

## الشیطان حقيقة أم خیال؟

هذا هو عنوان كتاب قرأته. لا يشك أحد بوجود الشيطان حقيقة وليس مجازاً، ومذكور بوضوح عشرات المرات في الكتاب المقدس. إحدروا دائماً أبداً وكونوا واعين لوجوده، وأنه موجود في كل فكرة سلبية، وشر، ومخاصمة، وغضب، وكل كلمة بطالة، وكل شهوة، وطمع، وضعف. إذا كنت واع لوجوده في كل تحركاته سيسهل عليك محاربتة والانتصار عليه، والعيش بسلام، ومحبة، وفرح، ورفض كل فكرة خاطئة، وكل ما يسبب الخصام والزعل. «فقاوموه راسخين في الإيمان» (١ بطرس ٥ : ٩).

## «البحث عن مفتاح جديد أسهل من تغيير الباب»

إن لم تستطع تغيير الآخرين ليصبحوا كما تحب قد يكون من الأفضل أن تُغيّر تفكيرك أو الطريقة التي تنظر بها لهم. سيبقى الناس بنقائصهم وضعفاتهم. وعلينا تقبلهم كما هم ومحاوله مساعدتهم والصلاة من أجلهم. «علينا نحن الأقوياء أن نحمل ضعف الذين ليسوا بأقوياء ولا نَسَعِ إلى ما يطيب لأنفسنا» (رومية ١٥ : ١).

## هل الطير أحنّ على صغيره من خالق الكون على أبنائه؟

في إجازتنا الصيفية نزلنا في أحد الفنادق المطلة على البحر. وكانت إدارة الفندق تتعاون مع السلطات في الحفاظ على الحياة البرية من سلاحف بحرية وطيور. راقبت أحد العصافير، يطير مرة تلو المرة، ويجلب الطعام ويُطعم صغيره في عشه بكل حنان. هل يكون الطير أحنّ على صغيره من خالق الكون على أبنائه؟ «أتنسى المرأة رضيعها فلا ترحم آبن بطنها؟ حتى ولو نسيت النساء فأنا لا أنساك» (إشعيا ٤٩ : ١٥). الرّب لا ينسى أبنائه المؤمنين به الذين يعترفون بأبوته ويدعونّه «أبانا» (متى ٦ : ٩).

## محبّة الأخ

«نحن نعلم أننا انتقلنا من الموت إلى الحياة لأننا نحب إخوتنا. من لا يحب بقي رهن الموت كل من أبغض أخاه فهو قاتل وتعلمون أن ما من قاتل له الحياة الأبدية مقيمة فيه» (١ يوحنا ٣ : ١٤). تخيّل: «من يبغض أخاً فهو قاتل»، والنتيجة أنه يفقد أبديته. ومن هو أخاك؟ هو كل إنسان.

## ليتمجد اسم الربّ

وعدت نفسي أنه إذا حصلت المعجزة للمرة الثانية أن أكتب عنها . عملت بجدّ لسنتين من أجل كتابة مشروع معقّد قانوني مالي لتقديمه للحكومة . وفي آخر ستة أشهر تضاعف الجهد والتعب والقلق لمحاولة إنجازه مع الحكومة التي ماطلت وماطلت . وأخذت أصلي قبل أمس قائلاً: «يا رب إصنع معجزة وريّحني من الموضوع لأمجّدك» ويوم أمس فقط وقبل تقديمي المشروع (الحل) الذي سهرت الليالي من أجل إنجازه أصدرت الحكومة حلاً بسيطاً ومناسباً وقانونياً ونهائياً للموضوع . أدعني في الضيق أنقذك فتمجدني» (مز امير ١٥:٥٠).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## صوت الله

كان رجل متزوج وأب لأطفال، بعيد عن الربّ والكنيسة، وكان على علاقة سرّية عاطفية خارج الزواج وكان له صديق يتصل به دائماً ويحدثه عن الله والحق والخير والكنيسة . وفي يوم من الأيام اتصل المتزوج بصديقه وطلب منه الامتناع عن الحديث معه بأمور الدين والكنيسة . ومستغرباً الطلب أطاع الصديق رغبة صديقه المتزوج . وحاول الصديق اكتشاف السبب لهذا الطلب دون جدوى . إلى أن انكشفت العلاقة السريّة وبدأ بيت المتزوج وحياته بالانهيار . «هاءنذا واقف على الباب أقرعه، فإن سمع أحد صوتي وفتح الباب، دخلت إليه وتعشيت معه وتعشى معي» (رؤيا يوحنا ٣ : ٢٠) . لا تهمل صوت الحق فقد يكون مرسال من الربّ لإنقاذ حياتك من التهلكة .

تأملات وخبرات روحية

## ما تخاف

ربنا خلقك لأنو بحبك وبدو ياك تخلص وتيجي عندو عا السماء. ما تخاف تجوع أو تمرض أو تفتقر، حط إيدك بإيد الرّب ونام تحت حماه وهو راح يحميك طول العمر. «الرّب راعيّ فما من شيء يعوزني» (مزامير ٢٣ : ١).

## ربنا خلقنا علشان نفرح

«إستمع بأصغر التفاصيل في حياتك مهما بدت لك غير مهمة. فلن تشعر بقيمة اللحن الجميل إلا إذا حُرمت حاسة السمع، ولا الطبيعة الخلابة إلا إذا حُرمت حاسة البصر، ولا دفء المنزل إلا إذا أصبحت مشرداً، ولا الصداقة الحقيقية إلا إذا أصبحت وحيداً، ولا نزهة على شاطئ البحر إلا إذا عجزت عن السير» (شادي سوفيريان).  
«إفرحوا في الرّب دائماً، أكرر القول: افرحوا» (فيلبي ٤ : ٤).

## اللحظة

عش لحظتك، يومك فقط، فالיום هو الغد الذي فكرت به بالأمس «لا يهتمكم أمر الغد، فالغد يهتم بنفسه. ولكل يوم من العناء ما يكفيه» (متى ٦ : ٣٤).

## إيمان الأطفال

أنهى إبنى الصغير صلاته اليومية معي، وبدأ الاستعداد للنوم. وفجأة انتصب مرة أخرى وعاود الصلاة ببساطة طالباً من الربّ أن يشفيه من آلام رقبتة وظهره بحد أقصى غداً أو بعد غدا! ثقته باستجابة الربّ له استوقفني. لبت لنا إيمان الأطفال. «إن لم ترجعوا فتصيروا مثل الأطفال، لن تدخلوا ملكوت السموات» (متى ١٨ : ٣). وثاني يوم اختفى الألم.

## عندما يختار الأبناء آباءهم

في قصة خيالية للأطفال يختار كل طفل والديه، يا ترى لو أصبحت هذه القصة حقيقية اليوم هل يختارنا أولادنا؟ إذا كان لديك شك، بأنهم سيختاروك. عليك بمراجعة كل شريط حياتك معهم واصلحه إلى أن يزول الشك. أهم استثمار للوقت والجهد بحياة الإنسان المتزوج هو مع أبنائه. «أيها الآباء، لا تغيظوا أبناءكم لئلا تضعف عزيمتهم» (كولوسي ٣ : ٢١).

## الشعور بالأمان

استفاقت إبنتي ذات الخمسة أعوام من نومها مذعورة وساعدتها زوجتي بحنان الأمومة عدة مرات لترجع لنومها، وفي آخر محاولة لابنتي للالتصاق بأمها طلبت منها (التي عادت لمشاهدة فيلم معي) أن تجلس بحيث تستطيع رؤيتها كلما فتحت عينيها. كن على ثقة يا أخي ويا أختي إن الشعور بالأمان لن يتحقق دون أن تقوم بتسليم حياتك للرب يسوع بكل إيمان. «ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع».

(عبرانيين ١٢ : ٢).

## «المتهم بريء إلى أن تثبت إدانته» (مادة قانونية)

من يثق بالناس وبكلامهم ويتوقع حسن النية هو إنسان متوازن ومتفائل ومحب للناس وداخلياً هو إنسان ثقة ولديه حسن النية لذا يعكسها على الآخرين. الإنسان المُحب تكون جذوره من الحب الإلهي ويُحبه الآخرون ويعيش حياة سعيدة. أما الإنسان السلبي الذي يُخون الناس ويرى نقائصهم فقط فقلبه مليء بالحقد، ولا توجد به محبة. ويعيش حياته تعيساً. إتخذ قرارك وابدأ حياة جميلة سعيدة «المحبة تعذر كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتتحمل كل شيء» (1كورنثوس ١٣ : ٤).

## «الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية» (أحمد شوقي)

أحب جميع الناس حتى لو اختلفت معهم بالرأي، واستفد من هذا الاختلاف لتحسين القرارات التي تتخذها في حياتك وحياة الآخرين. الحياة فيها أشجار وثمار مختلفة وهكذا الناس بآرائهم واذواقهم. لا تكره الآخر لمجرد اختلافه بالرأي معك «فما بالك يا هذا تدين أخاك؟ ومما بالك يا هذا تزدرى أخاك؟ سنمثل جميعاً أمام محكمة الله» (رومية ١٤ : ١٠).



## البيضة والدجاجة

إذا كان إنسان عنده مشكلة كبيرة تؤرق حياته، قد تؤثر عليه فيعامل الآخرين بقساوة وعنف وحقد. وفي ذات الوقت لا يستجيب الربّ له ليحل مشكلته ما دام يظلم الآخرين. «وهنا المعضلة هل الدجاجة أم البيضة وُجدت قبل؟» فهل على الإنسان القاسي والظالم أن يتوقف عن إيذاء الآخرين ليستجيب الربّ له؟ أما ينتظر مساعدة الربّ؟ أما المظلومين منه فيستجيب الربّ دعواهم. «الربّ مجري العدل والقضاء لجميع المظلومين». (مزامير ١٠٣ : ٦).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## التقدير والانتباه والحب

أجرى أحد أبنائي عملية بسيطة، وكنت والعائلة مهتمين به ونرعاه عن قرب. في اليوم التالي للعملية اقتربت مني ابنتي ذات الخمسة اعوام قائلة: «بابا، أنا بدي أمرض!!» فسألتها: «ليش يا حبيبتني؟» فأجابت: «علشان تبقى معي». فاحتضنتها متأثراً وأبقيتها معي في المكتب وفي البيت كل اليوم. كل إنسان بحاجة إلى الحب والتقدير والانتباه والدلع، مهما كان عمره أو مركزه. كلُّ في داخله طفل صغير بحاجة لإشباع رغباته النفسية والروحية الطبيعية. لا تبخل على الآخرين بكل الحب والثناء الحقيقي. «المحبة تصبر، المحبة تخدم، ولا تحسد ولا تتباهى ولا تنتفخ من الكبرياء» (١كورنثوس ١٣ : ٤)

تأملات وخبرات روحية

## المشاكل

لا تعكس مشاكل حياتك الشخصية على من حولك حتى لو كنت تتألم. عاملهم بمحبة وارسم البسمة والفرح على وجوههم. فيدعون لك بالخير ويستجيب الربّ لهم ويخفف ألمك ويساعدك الربّ من أجل صلواتهم. «طلبة البار تقتدر كثيراً في فعلها» (يعقوب ٥ : ١٦).

## الماء والزيت المقدسين

عندما يقوم الكاهن بتقدیس الماء والزيت يحلّ الروح القدس ويحولهما ويرجعهما إلى حالتها قبل السقوط (سقوط الطبيعة البشرية ممثلة بآدم) فيستخدمهما الكاهن في سر مسحة المرضى ومباركة البيوت والسيارات والمؤمنين أنفسهم. لا تهمل بركتهم. «هل فيكم مريض؟ فليدع شيوخ الكنيسة، وليصلوا عليه بعد أن يمسحوه بالزيت باسم الربّ. إن صلاة الإيمان تخلص المريض، والربّ يعافيه. وإذا كان قد ارتكب بعض الخطايا غفرت له» (يعقوب ٥ : ١٥).

## الخير والشر

تاجرَيْن في ذات السوق، الأول لطيف وخلق ومن أهل الخير محبوب من كل تاجر السوق والآخر شرير ومكروه من الجميع الزبائن تقف على الدور عند محل التاجر المحبوب. الآخر فزبائنه قليلة جداً. التاجر الذي تدعو الناس له بالخير يستجيب الربّ لدعواتهم وكذلك دعوة المظلوم فهي تشق السماء وتستقر عند عرش الخالق ولا ترجع إلا وهي ممتلئة. «فيأتيني كل ذي دعوى وقضية، فأنصفه» (٢ صموئيل ١٥ : ٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## التجربة مرة أخرى

بينما كنت أسبح صباحاً وجدت دبوراً على جانب البركة يحاول الطيران، وتحيّرت بين تركه أو رميه ليغرق في فلتر البركة، هل أساعده لأنه كائن حي لكن خوفي من أن يقرصني تغلب على إنسانيتي ورميته ليغرق. وفي اليوم التالي واجهت ذات الموقف ووجدتها فرصة لكي انتصر أمام التجربة وصممت أن أترك الدبور الآخر يعيش. هذا مثال على كثير من التجارب الحقيقية التي تتكرر في حياتنا كل يوم ولو سقطنا بالأمس علينا ألا نسقط اليوم». من يغلب فسأعطيه أن يجلس معي في عرشي كما غلبت أنا أيضاً وجلست مع أبي في عرشه» (رؤيا يوحنا ٣ : ٢١). «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني» (فيلبي ٤ : ١٣).

تأملات وخبرات روحية

## إنتباه

أحبب وسامح واغفر و«من سخّرك ميلاً واحداً فاذهب معه اثنين» (متى ٥ : ٤١).  
«من لطمك على خدك الأيمن فحوّل له الآخر أيضاً» (متى ٥ : ٣٩). لكن التسامح  
والحب والثناء لا تنفع مع البعض، بل هم بحاجة إلى التقويم. «فصنع سوطاً من حبال  
وطرد الجميع من الهيكل» (يوحنا ٢ : ١٥). وذلك أفضل لخلاصهم ولعلاقتك معهم.  
السياط والطرْد أنسب لتربيتهم وقد تردّهم للطريق القويم. لا يستفيد الكل تربوياً  
من التسامح بل بحاجة للشدة و«العين الحمراء» صلِّ للرب ليوضح لك الفرق بين  
الفئتين «لا تطرحوا درركم قدام الخنازير» (متى ٧ : ٦).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## صلاة من الأعماق

إقبل يا رب صلاتي أنا عبدك الخاطيء  
وابعد عني ما قد يبعدني عنك  
وإذا جرّفتني الحياة بعيداً عنك أرجعني إليك  
إرحم ضعفي واغفر زلاتي  
وارسل ملائكتك الحارس ليحرسني ويحرس أبي وأمي وعائلتي  
سيّج بكلمتك كل نفوسنا من ضربات الشرير  
إقبل سجودنا وتسبيحنا نحن الخطاة  
بشفاعة أمك القديسة مريم الطاهرة البتول.  
«فاندم على سيّئتِك هذه، واسأل الرّبّ لعله يغفر لك ما قصدت في قلبك» (أعمال ٨ : ٢٢).

تأملات وخبرات روحية

## حكمة

أصمت أفضل من النقاش مع شخص تدرك جيداً إنه سيتخذ من الاختلاف معك حرباً لا محاولة فهم. «هو رجل أعمته الكبرياء ولا يعرف شيئاً، بل به هوس في المجادلات والمماحكات، ومنها ينشأ الحسد والخصام والشتائم والظنون السيئة» (١ تيموثاوس ٦ : ٤).

## المسيح هو الحياة

«أنا هو الطريق والحق والحياة» (يوحنا ١٤ : ٦). «به كان كل شيء وبدونه ما كان شيء مما كان» (يوحنا ١ : ٣). «به أيضاً خَلَقَ العالمين» (عبرانيين ١ : ٢). يجب أن نتحد مع المسيح روحياً بالصلاة والعمل الصالح والمحبة وأن نحضر القداس الإلهي بالتمام ونتناول فيه جسد المسيح ودمه. «من يأكل جسدي ويشرب دمي فله الحياة الأبدية وأنا أقيمه في اليوم الأخير» (يوحنا ٦ : ٥٤). أما الموت فهو انتفاء الحياة. فإذا كان المسيح الحياة معنا فلا موت بعد الآن.

## قوة القُداس

أكثر من المسيحيين لا يحضرون القُداس الإلهي ويررون ذلك بقولهم: «أنا بصلي لحالي بيني وبين ربي». القُداس الإلهي هو عرس سماوي على الأرض، يحضر فيه المسيح وأهل السماء من ملائكة وقديسين على المذبح. حيث يتحول الخبز والخمر إلى جسد ودم المسيح الحقيقيين الأقدسين فعلاً. والذي نتناوله ليحفظ نفوسنا للحياة الأبدية، ولشفاء النفس والجسد. «من يأكل جسدي ويشرب دمي فله حياة أبدية» (يوحنا ٦ : ٥٤). منذ مئات السنين والمؤمنون يطلبون من الكاهن تقديم قداس عن نية أمواتهم وأحيائهم وطلباتهم الخاصة الروحية والديوية. لدينا هنا أعظم فرصة لاستجابة صلواتنا، فالرب يسوع بيننا في القُداس والسماء مفتوحة «ومن يقبل الي لا اخرجه خارجاً» (يوحنا ٦ : ٣٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## حكمة الرب

صفت إبني صفة خفيفة مؤنباً وممازحاً إياه بينما كنت أساعده في موضوع استصعب عليه. لكنه استشاط غضباً وغادر الغرفة، متأماً لأنه لا يحب أن يصفعه أحد (حسب قوله). وفي اليوم التالي جاء معتذراً عن ردة فعله بعدما اقتنع من والدته أنه يحق لوالده أن يؤنبه. هذه هي قصة الإنسان مع خالقه. فالغالبية تنسب الشر والتجارب والصعوبات للرب وتغضب منه وتعاتبه عليها. وكأن الرب فعلاً ينزل الشر على أبنائه. ولا تعترف هذه الغالبية بحكمة الرب وأن «كل الاشياء تعمل معا للخير للذين يحبون الله» (رومية ٨ : ٢٨). «الله غير مجرب بالشرور» (يعقوب ١ : ١٣). وإذا سمح الله «بامتحان إيمانكم» (يعقوب ١ : ٣) فلكي «نتنقى كالذهب بالنار» (يشوع بن

تأملات وخبرات روحية

## هل الله طاقة أو نور فقط؟ كما يقول الكثير من أصحاب البدع

الكثير من البدع الجديدة تتحدث عن الله بصفات أخرى لكي تُبعد المؤمن عن إيمانه كأن تقول إن الخالق طاقة أو نور أو تسميات وأوصاف صحيحة جزئياً لكن تنفي أن الله آب محب وحنون فعلياً. أوضح صفة تهمُّنا عن الله خالقنا هي إن الله هو آب «أبانا الذي في السموات» (متى ٦ : ٩). فهو يحبنا محبة الأب الأرضي لأبنائه لكن محبة مطلقة غير محدودة. ومن محبته لنا، تجسد ابن الله، الرَّبَّ يسوع المسيح، وعاش بيننا وداس أرضنا، وهو قريب منّا دائماً وداخل قلوبنا ويستجيب لنا عندما ندعوه، إبتعد عن كتب الالحاد والهراطقات والبدع تحفظ سلامك ولا تترك لعدو الخير فرصة ليزرع أي بذور شك في قلبك.

سيراخ ٢ : ٥). لا يجربنا بالخطيئة والشهوات، ولا يُنزل علينا المصائب والشُرور. علينا أن نثق بحكمة ومحبة الرَّبِّ لنا وبرعايته الدائمة. ولا نكفر به إذا اصابتنا مصيبة أو مرض أو وفاة لأحد أعزائنا ولا نعتب على الرَّبِّ أبداً. إذا كنا نحن حنونين على أبنائنا، فهو أحنّ بمليون مرة. «هل تنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها. حتى هؤلاء ينسين وأنا لا انسأك» (إشعيا ٤٩ : ١٥).

## الصلاة من أجل الآخرين

تعلمت من الآباء الروحيين وقراءة سير القديسين أن أصلي من أجل جميع الناس وبالأخص الأقرباء، فبعضهم معذب أو مأسور لمرض أو ضعف جسدي (مدمن مخدرات أو كحول أو غيرها)، والبعض مأسور لمرض نفسي (غضب، أنانية، حقد)، وغيرهم مأسور لمرض روحي (أهواء وشهوات وعبادة مال وشهرة). صلاتنا لهم تفيدنا نحن أولاً. لتتحد بالصلاة من أجل جميع البشر. «وليصل بعضكم لبعض كي تشفوا. صلاة البار تعمل بقوة عظيمة» (يعقوب ٥: ١٦).

## لا تجرب الرب

عندما جرّب إبليس الربّ يسوع على الجبل وقال له: «إن كنت ابن الله فاطرح نفسك إلى أسفل. لأنه مكتوب إنه يوصي ملائكته بك. فعلى أياديهم يحملونك لكي لا تصدم بحجر رجلك. قال له يسوع مكتوب لا تجرب الرب الهك» (متى ٤ : ٦). أي لا ترمي نفسك في التهلكة وتقول للرب «أنقذني». فكأنك تجرب الربّ. أما المؤمن فيثق بالربّ وبمساعده له دون ان يشترط عليه التدخل أو حل المشكلة و«إلا ابتعد عن الإيمان». بل يؤمن إن عدم تدخل الربّ قد يكون لمصلحته وتكون الاستجابة بعدم الاستجابة.



## الثقة

لعبت ضد إبنى الاكبر فى مباراة لكرة سلة و كانت المباراة حامىة و الاحتكاك بىن اللاعبىن يتصاعد، و كان إبنى عندما يهجم (Fast Break) على سلتنا يرانى أذافع عنه فىقترب من السلة مندفعاً جداً دون خوف لأن لده كامل الثقة إننى لن أؤذيه، بل سأحرص ألا يؤذيه أحد غيرى أيضاً. وهكذا يجب أن يكون إيماننا كلنا بالآب السماوى فى كل ما نفعله بحياتنا فهو يحبنا حباً مطلقاً فبلغ حبه المنتهى. «لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكى لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية» (يوحنا ٣ : ١٦). علينا فقط أن نسلمه حياتنا كلها.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## قبض الريح

اللهاث وراء الماديات و وراء الشهرة و المال و السلطة مضيعة للوقت و الجهد و قاتل للنفس و الجسد. العمل باجتهاد باعتدال مع الطموح الطبيعى و الشريف هو الأنسب. المنافسة المحمومه و الجرى كالوحوش وراء الشهوات و الزائلات يجر الإنسان بعيداً عن السلام الداخلى و راحة النفس و الجسد، و بعيداً عن الله، و بالتالى فقدان الخلاص و الحياة الأبدية. «ثم التفتُ إلى جميع أعمالى التى عملتها يداى و إلى ما عانيت من التعب فى عملها فإذا كل شىء باطل و سعى وراء الريح و لا فائدة فى شىء تحت الشمس» (الجامعة ٢ : ١١).

تأملات و خبرات روحية

## ما هو صليبك؟

قد يكون صليبك ابنٌ مريض أو مُصاب بإعاقة أو مرض أصابك أو فقر يورثك أو زوجة تُثقل عليك. وقد تكون أنت صليبياً لغيرك. قد تكون الزوج الصعب لزوجتك الهنيئة وممكن ألا تكون توذي غيرك ولكن قد تكون سبب عثرة للآخرين. أو يكون غضبك وعدم تفهمك للآخرين وتعاملك الشرس يجعلك صليبياً لمن حولك. في الحالتين إحمل صليبك أولاً برضى وحب وانزل عن اكتاف الآخرين. «من أراد أن يتبعني، فليزهد في نفسه ويحمل صليبه ويتبعني» (مرقس ٨ : ٣٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## أدبٌ وعاقب لكن بمحبة

عاتبني أحد أصدقائي الأعزاء على أحد كتاباتي عن واجب التأديب أحياناً وتذكرت الآية «تأديبا أدبني الربّ وإلى الموت لم يسلمني» (مزامير ١١٨ : ١٨). حيث ربنا يقوم بمحبته المطلقة بتأديب أبنائه لكي يتهدبوا ويصلوا للخلاص. وكذلك الأب والأم الأرضيين يهدبون ويؤدبون أبناءهم ليساعدوهم على الخلاص. «فاعلم في قلبك أنه كما يؤدب الرجل ابنه يؤدبك الربّ إلهك» (تثنية ٨ : ٥).

تأملات وخبرات روحية

## القديسة مريم العذراء شفيعتنا

«إنّ التكريم لمريم مهما بلغت من القداسة فهي ليست سوى الباب المؤدّي إلى يسوع. مريم هي الواسطة، يسوع هو الغاية. مريم هي الطريق، يسوع هو البلد المقصود» (الطوباوي يعقوب الكبوشي). نوّمن بإله واحد في ثلاثة اقانيم: آب وابن وروح قدس. إن القديسة العذراء مريم هي المحامية عن كل البشر والشفيعة على الدوام». بشفاعة والدة الإله يا مخلص خلصنا». «فهوذا حين صار صوت سلامك في اذنيّ ارتكض الجنين بابتهاج في بطني» (لوقا ١ : ٤٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## دقائق القلب

إن صورة تخطيط قلب أي إنسان تكون متذبذبة صعوداً ونزولاً متناسقة مع دقائق قلب الإنسان ومتناسقة نظرياً مع أحزان الحياة ومسراتها وإذا استقر خط تخطيط قلب الإنسان يكون قد توقف عن الحفقان. الحياة ملأى بالفرح والترح والحب والبغض والسلم والحرب تمسك بالرّب في الاحزان والحروب والمشاكل وهو يقيمك وسبح واشكر الرّب في مسراتك لتدوم النعمة. «الإنسان الطيب من الكنز الطيب في قلبه يخرج ما هو طيب، والإنسان الخبيث من كنزه الخبيث يخرج ما هو خبيث، فمن فيض قلبه يتكلم لسانه» (لوقا ٦ : ٤٥).

تأملات وخبرات روحية

## «أنا الكرمة وأنتم الأغصان» (يوحنا ١٥ : ٥)

كنت أشرح لإبني إن الأب والأم مثل ساق الشجرة الذي يمرر الماء والغذاء للأغصان (الابناء)، وإن الساق لا يثمر بل الأغصان التي تثمر، لأن الساق من عطائه اللامحدود لا يستبقي الغذاء لنفسه بل يمرره للأغصان فتري الأغصان محملة بالتفاح والتين أما الساق فيتشقق مع مرور الزمن وثم يُقطع ويُلقى كالحطب بالنار. وهكذا يمضي الأبوان حياتهما في العطاء والتضحية لأجل أبنائهما، ويدوبا كالشمع لانارة دربهم، وهكذا بذل أيضاً الأب السماوي ابنه الوحيد لكي يحمي أبنائه المؤمنين الذين هم جزء منه ويحبهم محبة مطلقة. «أنا الكرمة وأنتم الأغصان. فمن ثبت فيّ وثبت فيه فذاك الذي يثمر ثمراً كثيراً لأنكم، بمعزل عني لا تستطيعون أن تعملوا شيئاً من لا يثبت فيّ يُلقى كالغصن إلى الخارج فيبس فيجمعون الأغصان ويلقونها في النار فتحترق» (يوحنا ١٥ : ٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## يا ربي يسوع

سامحنا يا رب وكن معنا دائماً، أنت تعرف إننا مجبولون من تراب، وأنت تعرف ما هو الإنسان، حقود، غيور، خاطئ، مجرم، مسامح، محب، مؤمن، وقليل الإيمان. كن يا رب مع كل البشر في قلبهم وابعدهم عنهم الشرير وتجاربه. آمين. «ولكن الرب أمين سيثبتكم ويحفظكم من الشرير» (٢ تسالونيكي ٣ : ٣).

تأملات وخبرات روحية

## الدماغ المدبّر أو المدمّر

هو كالألة الذكية ولكن محدودة في نطاق عملها حيث تقتصر على معالجة المدخلات التي تدخلها. فإن آلة النسيج لن تنتج أبواب خشب ما دام داخلها خيوط للملابس. لذلك فإن ما تأتي به حواسنا الخمسة من نظر، وسمع، ولمس، وذوق، وشم تحدد ما يعالجه دماغنا والأهم هو الأفكار الإرادية التي ندخلها له. فإذا اخترنا التمتع بصور إباحية إرادياً سيكون المخرج خطايا الشهوة. إن اخترنا أن نفكر بإساءات البشر لنا سنخرج بخطط للانتقام أو رد الصاع صاعين على الأقل. وهلم جراً. «أما الذي يخرج من الفم، فإنه ينبعث من القلب، وهو الذي ينجس الإنسان. من القلب تنبعث المقاصد السيئة والقتل والزنى والفحش والسرقة وشهادة الزور والشتائم. تلك هي الأشياء التي تنجس الإنسان» (متى ١٥: ٢٠).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## أمّ ربي

«من أين لي أن تأتيني أمّ ربي؟» (لوقا ١ : ٤٣). هذا ما قالته أليصابات للعدراء عندما جاءت لتساعدها في حملها بيوحنا المعمدان، وكانت أليصابات ممتلئة من الروح القدس. «فلما سمعت أليصابات سلام مريم، ارتكض الجنين في بطنها، وامتألت من الروح القدس» (لوقا ١ : ٤١). إن العذراء مريم أم الرّب يسوع، أي أم الله المتجسد (الأقنوم الثاني). «عظيم هو سرّ التقوى الله ظهر في الجسد» (١ تيموثاوس ٣ : ١٦).

تأملات وخبرات روحية

## الشذائد

«جميع الذين يريدون أن يعيشوا بالتقوى في المسيح يسوع يُضطهدون» (٢ تيموثاوس ٣ : ١٢). أُرسل الأحد عشر (بعد يهوذا) إما قُتلوا صلباً أو حرقاً أو بطرق أخرى ما عدا يوحنا الحبيب الذي نُفي إلى جزيرة بطمس. والكثير من القديسين عبر التاريخ استشهدوا في سبيل إسم الرب يسوع وكلهم كانوا يخدمون الكلمة والكنيسة. وبالرغم من ذلك اضطهدوا وسمح الرب بذلك. أليس هو رب الكون؟ والقادر والخالق وضابط الكل؟ فكيف يسمح بذلك؟ الرب يترك الإنسان المُضطهد يفعل ما يشاء فهو يحترم إرادة كل إنسان. لكن «كل واحد منا سيعطي عن نفسه حساباً لله» (رومية ١٤ : ١٢). أما القديسون فالسماء أجمل بالنسبة لهم، كلما زاد الاضطهاد عليهم

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

كَبُرَ إكليل المجد على رأسهم، إن تدخل الرب بشكل دائم وفوري عند أي عملية اضطهاد أو ظلم يجعل الظالم يتوقف خوفاً من العقاب وليس حياً بالخير. وتكون إرادته غير حرة بل مُكبلة. حكمة الله كلية وشاملة ويتدخل في حياة أبناءه في الوقت والطريقة الأنسب لخلاصهم الأبدي.

تأملات وخبرات روحية

## الحياة الزوجية

عندما يحرم الزوجُ زوجته من واجب الحب والحنان والعلاقة الجسدية تحصل ردة فعل عند المحروم ويبحث عن إشباع حاجاته خارج البيت، ويستغل عدو الخير هذه الحاجات ويُغرق البيت في دوامة الخيانة والزنى. الأصح أن ينتبه كل من الزوجين لحاجات الآخر فلكل حقوقه على الآخر ووعدها على مذبح الكنيسة يوم زواجه. «لا سلطة للمرأة على جسدها وإنما السلطة لزوجها، وكذلك الزوج لا سلطة له على جسده وإنما السلطة لامرأته». (١ كورنثوس ٧ : ٤).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الربّ أب وأم

منذ أن رزقني الربّ بأول ابن وأنا لا أستطيع النوم قبل أن أتأكد من وجود كل ابن وابنة في سريره، نائمين، مطمئنين بسلام وأمان. أصلي معهم قبل النوم وإلا فأصلي لهم وهم نيام. الآب السماوي أحنّ على أبنائه من أي أب أرضي، وحتى من أي أم. هو الوحيد الذي يجمع صفات وعاطفة الأبوة والأمومة معاً بالمعنى المجازي. لا تغمض له عين بالمطلق، يرعى أبنائه ليل نهار. «فما ينعس حافظك. هوذا لا ينعس ولا ينام» (مزامير ١٢١ : ٣). «هل تنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها. حتى هؤلاء ينسين وأنا لا أنساك» (إشعيا ٤٩ : ١٥).

تأملات وخبرات روحية

## متى يستجيب الربّ لصلاتنا؟

أولاً: يجب تسليمه كل حياتنا

ثانياً: أن تكون إرادتنا كإرادته

ثالثاً: أن تكون طلباتنا صالحة ومُحِبَّة للخير

رابعاً: أن تكون لنا علاقة دائمة معه

خامساً: أن نكون شاكرين ساجدين ومُسَبِّحين

سادساً: أن يكون إيماننا عاملاً بالمحبة أي سنقدم أعمال محبة وأعمال صالحة للآخرين

نابعة من إيماننا

سابعاً: أن نؤمن أن الله سيستجيب لنا

ثامناً: أن نؤمن أن عدم استجابة الربّ أحياناً هي استجابة لكن بحكمة الله ولخيرنا  
بالنهاية

«تطلبون ولستم تأخذون لأنكم تطلبون ردياً لكي تنفقوا في لذاتكم» (يعقوب ٤: ٣)

«حتى الآن لم تسألوا شيئاً باسمي. إسألوا تنالوا فيكون فرحكم تاماً» (يوحنا ١٦: ٢٤).



## المحظوظ

يفتخر البعض بأنه يعمل لدى شركة عالمية مشهورة، وإنها الأولى عالمياً في مجالها وإن أرباحها كذا، وعدد موظفيها كذا. لكن المحظوظ فعلاً من يعمل لدى شركة أغنى أغنياء العالم والذي لن يفلس أبداً ولن يطردك من شركته طوال حياتك وحتى من بعد مماتك وسيجزيك الراتب والمكافآت ويغنيك للأبد. سواء كنتَ كاهناً أو شماساً أو علمانياً أو موظفاً أو رب عمل أو كنتَ زوجة في البيت، فإنك تستطيع تقديم طلب عمل لديه وشروط القبول سهلة جداً، فقط عليك الإيمان بأقواله والعمل بها. «قال له يسوع: إذا أردت أن تكون كاملاً، فاذهب وبع أموالك وأعطها للفقراء، فيكون لك كنز في السماء، وتعال اتبعني» (متى ١٩ : ٢١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## من أسباب المشاكل الزوجية

يعمد بعض المتزوجين إلى انتقاد شريك حياتهم علناً وذكر نقائصهم وعيوبهم، سواء بطريقة جادة أو عن طريق المزاح فيُجرح ذلك الشريك و«ينشر غسيله» وبدوره يقوم الشريك أحياناً بالدفاع عن ذاته ذاكراً عيوب شريكه وتبدأ العتابات والزعل. يا ريتنا نحافظ على خصوصية العلاقة الزوجية المقدسة، ونحافظ على مشاعر أزواجنا، وإن وجد ما نريد نقده، فلنصلحه «وغالباً يوجد نقائص عند الجميع بلا استثناء» فالبيت والكنيسة والمرشد الروحي هو المكان الأنسب «للفضفضة» وبكل محبة وسرية نعالج مشاكلنا. «إن هذا لسرٌ عظيم» (افسس ٥ : ٣٢)، ويقصد فيه سر الزواج». وقال: «لذلك يترك الرجل أباه وأمه ويلزم امرأته ويصير الإثنين جسداً واحداً» (متى ١٩ : ٥)، «فما جمعه الله لا يفرقنه الإنسان» (مرقس ١٠ : ٩).

تأملات وخبرات روحية

## أفرج عن السجناء

اعترض إبني على طلبي الصلاة من الربّ لفك أسر المساجين، على أساس أن المساجين مذنبون ومحكومون لجرم أو جناية. والحقيقة إننا كلنا مذنبون، أحياناً روحياً، أحياناً فكرياً، أحياناً اجتماعياً، ومادياً. فالبعض مسجون ومذنب لخطايا روحية، من جشع وشهوة وحقد. والبعض مسجون مادياً للمال يعبده دون الربّ. «لا تستطيعون أن تعملوا لله وللمال» (متى ٦ : ٢٤). والمسجون اجتماعياً للنميمة والغيرة. لا نستطيع أن نحكم على المساجين في أي من هذه السجون، «ياما في الحبس مظالم». «لا تدينوا لكي لا تدانوا» (متى ٧ : ١)، «وبالكيل الذي به تكيلون يكال لكم» (متى ٧ : ٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## كلنا بحاجة للغسل

في يوم خميس الأسرار، تأخر أحد المدعويين لدور أحد التلاميذ الإثني عشر عن القداس وغسل الأرجل في إحدى الكنائس ولم يبق سوى خمس دقائق على بدء القداس فسألت أحد أصدقائي، إذا كان يرغب أن يحل مكانه، فأجابني بما معناه إنه غير مستعد وغير مستحق لهذا الشرف. أعجبنى تواضعه وجوابه الصادق، وأعجبنى قلبه التائب والحقيقة إنه لا أحد مستحق غسل أرجله، فليس بيننا طاهر أو كامل أو صالح «ليس أحد صالح إلا واحد وهو الله» (متى ١٩ : ١٧). ولكن رحمة الله هي التي تطهرنا وتغسل آثامنا. «يا سيد لست مستحقاً أن تدخل تحت سقفي. لكن قل كلمة فيبرأ غلامي» (متى ٨ : ٨).

تأملات وخبرات روحية

## بدون سابق إنذار

في إحدى دعوات غداء العمل الرسمية والكل يأكل بسرعة لاستكمال جدول الأعمال. علقَ بعض الطعام في حلق أحد المدعوين الشباب وكاد يختنق، وانسحب بهدوء دون أن ينتبه إليه أحد ليسعف نفسه. كل واحد فينا مُعرّض أن يفارق الحياة في أية لحظة دون سابق إنذار. فهل نحن مستعدون لملاقاة الديان العادل الرحيم! إن لم نكن مستعدين له، نكون نسير بحياتنا في الطريق الخطأ. «اليوم إن سمعتم صوته فلا تقسّوا قلوبكم» (عبرانيين ٤ : ٧).

## النصيب الأفضل

في أثناء محاضرة دينية ليلية امتدت ساعة ونصف، كان الأب الواعظ يضع هاتفه في ثوبه الأسود وكان الهاتف يضيئ كل دقيقة حيث يحاول أحد الإتصال به طلباً للمساعدة الروحية أو طلباً لأحد الأسرار بشكل طارئ سواء لمريض بالمستشفى يحتاج لمسحة المرضى أو لحالة وفاة أو شجار بين زوج وزوجته. لقد اختار الكهنة والراهبات النصيب الأفضل ليعملوا في حقل الربّ. «فأجابها الربّ: مرتا، مرتا، إنك في هم وارتباك بأمور كثيرة، مع أن الحاجة إلى أمر واحد. فقد اختارت مريم النصيب الأفضل، ولن ينزع منها» (لوقا ١٠ : ٤١).

## لعازر الرباعيّ الأيام

كان لعازر صديق يسوع «فأرسلت أخته تقولان ليسوع: يا رب، إن الذي تحبه مريض» (يوحنا ١١ : ٣). مرض ومات وأقامه الربّ بعد أربعة أيام من موته (لذلك سُمي رباعيّ الأيام) (كتاب السنكسار / سيرة الكنيسة). يقال أنه بعد قيامته ضحك مرة واحدة عندما رأى شخصاً يسرق جرة ماء فقال: «تراب يسرق تراباً». أي الإنسان الذي من تراب يسرق جرة مصنوعة من تراب. لقد رأى لعازر في هذه الأربعة أيام وهو ميت ما جعله يغيّر كل حياته ويقضيها واعظاً للكلمة إلى أن أصبح أسقفاً على قبرص. ليتنا نتعظ من سيرته.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## المرأة الحكيمة والمرأة الجاهلة

الزوجة الجاهلة تُخبر زوجها بكل صغيرة وكبيرة وتُضخم المواضيع لكي تدفع زوجها للاقتصاص من الأولاد أو الجيران أو القائمين على خدمتهم. ترفع ضغط الزوج وتحرضه على إخوته وعائلته دون أن تدري، وتدفعه للمخاصمة والشر وهي بذلك تهدم بيتها بنفسها. أما الزوجة الحكيمة فتختار بحكمتها ما يجب أن يعرفه الزوج وما يجب أن تعالجه هي بمحبة وحكمة وبُعد نظر، ويكون دائماً (محضرها خير) وتشجعه على الصدق والأمانة وفعل الخير. «ولتكن النساء كذلك رصينات، غير نمامات، متقشفات أمينات في كل شيء» (١ تيموثاوس ٣ : ١١). «امرأة فاضلة من يجدها لأن ثمنها يفوق اللآلئ» (أمثال ٣١ : ١٠). «المرأة الجاهلة صخّابة ساذجة لا تدري شيئاً» (أمثال ٩ : ١٣).

تأملات وخبرات روحية

## كم مرة نُعيد الكُرَّة؟

الشهوة قد تستغرق دقيقة  
نعلم الصبح من الخطأ  
نلعن ونحلف ألا نعود لها  
حواء اكلت التفاحة وثم  
ومن يومها سقطت الطبيعة البشرية  
تجسد المسيح وعلى الصليب فدانا  
تُبْ وَصَلِّ واحضر القداس

والندم عليها أيام الحقيقة  
لكن غالباً نفعنا الخطيئة  
لكننا مثل بطرس بنكرانه رب الخليقة  
أغوت آدم الذي تبعها على السليقة  
وخسرنا حياة الفردوس الرقيقة  
فعلينا أن نوؤمن بهذه الحقيقة  
واعمل الخير وابتعد عن الخطيئة.

## تحصد ما تزرع

إذا زرعت الأم في أطفالها الحب والأدب والترتيب والنظافة، تحصدتها في شيخوختها. وإذا زرع الأب في أولاده الاجتهاد والإخلاص في العمل والاحترام والوفاء يحصدتها أيضاً. على الأبوين أن يزرعا في أولادهم الإيمان والصلاة الدائمة وحضور القداس وتناول الأسرار المقدسة، وأن يكونا لهم المثال والقُدوة الصالحة. لأن الأولاد يقلدون ما تفعل لا ما تقول. «لكي يعلم الجيل الآتي البنون الذين سيولدون. فيقوموا ويخبروا أبناءهم» (مزمير ٧٨ : ٦).

## من يجروء؟

من يسد أذنيه عن صراخ المسكين، فهو أيضاً يصرخ ولا يستجاب له» (أمثال ٢١: ١٣).  
ناطقمة بما فيها.

## المباهاة

يتباهى البعض أمام أصدقائه بما يملك من بيت، أو عمل، أو دخل، أو سيارة، أو إنجازات. هو بذلك يحاول أن يُشبع نقصاً لديه. ولكنه لا يدري إنه بذلك يفعل أحد أمرين أحلاهما مُر، حسب نوع الاصدقاء. الأول: بإثارة غيرة وحقد المحرومين منهم، وبالتالي يستجلب كرههم له وابتعادهم عنه. والثاني: أن يرى الأغنياء منهم سخافته وحبه للظهور والمباهاة فيبتعدوا عنه، أو يتجنبوا مجالسته وسماع أحاديثه «وَصَّ أَغْنِيَاءَ هَذِهِ الدُّنْيَا بِأَلَّا يَتَعَجَّرُوا وَلَا يَجْعَلُوا رِجَاءَهُمْ فِي الْغِنَى الزَّائِلِ، بَلْ فِي اللَّهِ الَّذِي يَجُودُ عَلَيْنَا بِكُلِّ شَيْءٍ لِنَتَمَتَّعَ بِهِ» (١ تيموثاوس ٦: ١٧).

## كلنا مسؤول

أثناء ممارستي رياضة الركض الصباحية، أرى دائماً جاراً لي وهو طبيب كبير في السن، يلملم النفايات المتناثرة بالشارع بجانب منزله وعلى طول طريقه وهو ذاهب لشراء حاجياته. الطبيب يشعر بمدى خطر الجراثيم والأمراض التي تسببها النفايات ويشعر إنه مسؤول عن حارته وجيرانه بالإضافة لأهل بيته. كذلك المؤمن والغني والقوي مسؤولون عن قليلي الإيمان والفقراء والضعفاء ليساعدوهم. هذا واجب وليس تفضُّل أو منَّة. «فمن عرف كيف يصنع الخير ولم يصنعه ارتكب خطيئة» (يعقوب ٤: ١٧).

## العطف والحب والحنان

بعد إلحاح شديد من أبنائنا، وافقنا، وزوجتي وأنا على إحضار كلب صغير إلى البيت، وتعلّق الكلب بالجميع، وأعلمنا المختصون بالكلاب عن خطر ابتعاد الكلب حديث الولادة عن أمه واحتمال وفاته، بسبب فقدانه الحب والعطف والحنان. لمسنا جميعاً حاجة الكلب لعطفنا واهتمامنا. وهكذا حاجة أطفالنا لحبنا وحناننا. وهكذا حاجة الزوجة والزوج لحب الطرف الآخر والعائلة بأجمع. وهكذا حاجة الجد والجددة. وهكذا حاجة كل إنسان مهما كبر منصبه أو سلطته أو غناه أو فقره أو كبر عمره. لا بل أجروء على القول إن الإنسان يموت بلا حب وإذا عاش بدون حب الآخرين يكون هو والميت سيّان لا بل من لم يُحِب أو يُحِب لا يعيش اصلاً. «أحب قريبك كنفسك» (متى ١٩: ١٩). «الله محبة» (١ يوحنا ٤: ٨).

## الإبن وأبيه

بينما كان يُغالب إبنى الصغير النعاس وهو ينتظرنى لأصلى معه وأساعده على النوم. ثَقُلَ لسانه وتمتم لى قائلاً: «رَح أعمل أى شىء علشان تكون فخور بى واخلىك دائماً مبسوطاً». قد لا يدرك الابن مدى حب أبیه له وبدون شروط وبدون إنجازات عظيمة، فحب الأب الأرضى مثل حب الآب السماوى مع فارق التشبيه، ومحدودية الحب الأرضى مقابل لا محدودية الحب السماوى. الابن ينظر للأب كممثل أعلى يحتذى به ويطلب حبه ورضاه. «لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية» (يوحنا ٣ : ١٦).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## إرجع للإنجيل

«لقد خرست ولا أفتح فمى لأنك أنت الفعال» (مزامير ٣٩ : ٩). تعلق أبنائى بمختلف أعمارهم بلعبة إلكترونية وأدمنوا عليها وأخذت الكثير من وقتهم فأهملوا دراستهم وواجباتهم الأخرى، فمنعتهم من اللعب فيها إلى حين. تدمروا واشتكوا وسألونى عن سبب منعى لهم. فأجبت كبارهم إن الجواب مكتوب بسفر أيوب. وإذا أرادوا معرفته فعليهم قراءته. استسلموا للواقع وقرأوا السفر وكانت الإجابة أن الأب يعلم ما لا يعلمه الأبناء حتى دون أن يشرح الأسباب «أجاب الربّ أيوب من العاصفة وقال: من هذا الذي يسود تدبيرى بأقوال ليست من العلم بشيء؟ شدّ وسطك وكن رجلاً إني سائلك فأخبرني أين كنت حين أسست الأرض؟ تكلم إن كنت عالماً

تأملات وخبرات روحية



## أشبال الأسود جاءت

في إحدى الساحات العامة جلست أطمع الحمام بيدي، حيث يتهافت العشرات منها عندما تمد يدك المملوءة بالحب والحب. بالحقيقة كان شعوراً جميلاً لا يوصف، عندما تشعر بنقرات الحمام الناعمة على يدك وهي تحاول التقاط حبات القمح. إذا كان شعور الإنسان وهو يقيت الطيور ممتعاً وتملؤه سعادةً، حيث يشعر بفرح الحمام وشبعهم فكم بالحري فرح ورغبة الآب السماوي بإطعامنا وإشباع حاجاتنا كلها. هو أبونا الروحي فعلاً، ونحن جزء منه وسنرجع له. لا تخف أيها الإنسان، من الجوع أو العطش أو الحرمان سلّم حياتك للرّب بإيمان وهو يشبعك خيراً. «الأشبال احتاجت وجاعت وأما طالبو الرّب فلا يعوزهم شيء من الخير» (مزامير ٣٤ : ١٠).

بالفطنة، من وضع مقاديرها إن كنت تعلم أم من مدّ الحبل عليها؟» (أيوب ٣٨ : ٤).  
أحياناً يحرمنا الرّب من أشياء نحبها أو أشخاص نفقدتهم أو صحة تغادرنا وهو أعلم وأحكم. بما هو يحسن لخلاصنا وأبديتنا.

## القمامة

ركع رجلٌ في غرفة الاعتراف أمام الكاهن ليقر بخطاياہ واحترار من أين يبدأ. صمت طويلاً، وأخيراً تكلم: «باختصار أنا قمامة». انهار بالبكاء واستطرد، «مستحيل أن تغفر لي!». أجابه الأب الروحي: «من يُقبل إلي لا أخرجه خارجاً» (يوحنا ٦ : ٣٧). «إن دموع التوبة المنهمرة منك تكفي لأعطيك الحلة (الغفران)». الرَّبُّ ينتظرنا جميعاً فاتحاً ذراعيه ليستقبل كل الخطاة والضالين: «لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى. لم آتِ لأدعو أبراراً بل خطاة إلى التوبة» (مرقس ٢ : ١٧).

## لعله خير

حتى لو لم يحصل لك ما تتمناه وترغبه، أشكر الرَّبَّ في كل حين وقل «لعله خير». لو عندك حالة وفاة (تقول لعله خير). قد يكون الرَّبُّ افتقد المتوفي في الوقت الأنسب لخلاصه، أي في أحسن حالة روحية له ليذهب للسماء وليس للجحيم. كما في حالة المريض، قل «لعله خير» وقل «تفاقد الله رحمة». فالمرض أحياناً يكون لخلاص المريض من الف محاضرة لاهوتيه. «شاكرين كل حين على كل شيء باسم ربنا يسوع المسيح لله والآب» (افسس ٥ : ٢٠).

## عيد الصليب

أالصليب بالنسبة لنا رمز قيامة المسيح. هو بوابة الانتصار على الجحيم والموت. هو ليس الخشبة التي عُلق عليها المسيح وتألّم فحسب. بل هو الخشبة التي أصبحت حيّة مدى الأزمان ومن المصلوب استمدت قوتها وليس من مادة الخشب التي صنعت منها. الصليب المُحيي أخذ الحياة من رب الحياة الذي منحنا الحياة الأبدية. «فإن كلمة الصليب حماقة عند الذين يسلكون سبيل الهلاك، وأما عند الذين يسلكون سبيل الخلاص، أي عندنا فهي قوة الله» (١كورنثوس ١ : ١٨).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## قوة الصليب

عندما صُلبَ المسيح على الصليب، وأسلم الروح وهو عليه، مَنحه قوة عظيمة. قوة مُحيية، قوة تقهر الشيطان، قوة قهرت الموت وسلطان الظلمة. لذلك عندما نرسم علامة الصليب أو نلبسه بإيمان، نَعترف ونُقر بتجسد المسيح وصلبه وموته وقيامته، ونؤمن إنه الرَّبّ وابن الله الذي قهر بموته على الصليب إبليس والخطيئة والموت، ونستعين ليس بالخشبة أو بشكل الصليب فحسب بل بالمسيح الظافر القائم من بين الأموات الذي عُلق عليه ومنه يستمد قوته. فقوة الصليب هي بقوة الرَّبّ المصلوب المنتصر. «وأما من جهتي فحاشا لي أن أفتخر إلا بصليب ربنا يسوع المسيح الذي به قد صلب العالم لي وأنا للعالم» (غلاطية ٦ : ١٤).

تأملات وخبرات روحية

## إغسل واكوي

إفتح البطينين الأيمن والأيسر اللذين في قلبك واغسلهما تماماً من كل ألم وحقد وضغينة وأسى ممن آذوك وانت آذيتهم. واكوي كل الجراح القديمة والحديثة وافتح صفحة جديدة وابدأ حياة مختلفة مملوءة محبة وخير وإيمان وسلام « الإنسان الصالح من الكنز الصالح في القلب يخرج الصالحات. والإنسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور» (متى ١٢ : ٣٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## محطات حياتنا

لكل واحد محطات في حياته أثرت على كل مجرى حياته، وأصبحت الوقود الذي يسيّرهما، قد تكون محطة فشل في علاقة عاطفية، أو فشل دراسي أو انزلاق مع رفيق سوء بمتاهة. أو فقدان عزيز أو حرمان من حاجه معينة (مال، حب، صداقة). وهذه المخططات بحلوها ومرّها لا تزال تؤثر لليوم وكل لحظة في فكر الإنسان. علينا أن نرجع للماضي بالفكر والإرادة ونزور كل هذه المحطات ونعالجها نفسياً مع ذاتنا ونتخلص من أثرها المدمر على حياتنا، لنستطيع الانطلاق بحرية ومحبة وسلام ومصالحة مع الذات ومع القريب ومع الرّب. «لأن الخير الذي أريده لا أفعله، والشر الذي لا أريده إياه أفعل. فإذا كنت أفعل ما لا أريد، فلست أنا أفعل ذلك، بل الخطيئة الساكنة فيّ. الشكر لله بيسوع المسيح ربنا! فهاءنذا عبد بالعقل لشريعة الله وعبد بالجسد لشريعة الخطيئة» (رومية ٧ : ١٩).

تأملات وخبرات روحية

## الندم

جرّب العطش تقدّر الماء

جرّب الجوع تقدّر قيمة الطعام

جرّب التعب تقدّر الراحة

جرّب ألم الندم تكره الخطيئة

لا يقدر قيمة الشيء إلا مفتقده

إبتعد عن الخطيئة أسلم لك من بشاعة الشعور بالذنب

«فقد جاءكم يوحنا سالكاً طريق البرّ، فلم تؤمنوا به، وأما العشارون والبغايا فأمنوا

به. وأنتم رأيتم ذلك، فلم تندموا آخر الأمر فتؤمنوا به» (متى ٢١ : ٣٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## موسم الحصاد

الله هو خالق الكون، كل ما يرى وما لا يرى، خالق السماء والأرض. خالق الملائكة،

«والشياطين هم ملائكة عصوا وسقطوا بإرادتهم الحرة». بكلمة منه يستطيع أن يفني

الشياطين من الوجود لكنه لا يفعل. فالشيطان يساهم من حيث لا يدري بمخطط

الله الشامل. والرّبّ ينتظر موسم الحصاد ليفصل القمح عن الزوءان والخراف عن

الجداء وعندها سيرمي الشيطان بالمنفى للأبد. «فألقي التين الكبير، الحية القديمة،

ذاك الذي يقال له إبليس والشيطان، مضلل المعمور كله، ألقي إلى الأرض وألقي معه

ملائكته» (رؤيا يوحنا ١٢ : ٩).

تأملات وخبرات روحية

## المجالس مدارس

إحدى دوائر المخابرات في العالم، حاسبت أحد الأشخاص المهمين، لأنه كان موجوداً في أحد المجالس والتي تم فيها انتقاد الحكومة والدوائر الأمنية. وعندما أجابهم بأنه لم يفتح فاه ولم يشارك بالانتقاد، كان جوابهم لكناك لم تمنعهم ولم تتكلم بعكس ما تكلموا ولم تدافع عن الدولة، وأضعف الإيمان لم تغادر المجلس ما سيعني عدم موافقتك على الحديث. وهذا ينطبق على المزمور الأول: «طوبى للرجل الذي لم يسلك في مشورة الاشرار وفي طريق الخطأ لم يقف وفي مجلس المستهزئين لم يجلس» (مزامير ١ : ١). كم مرة في مجالسنا يتم انتقاد الكهنة والكنيسة والدين ويتم المزاح والقاء النكت على الذات الإلهية ونتقبلها على أساس إنها مزحة. كم من مرة

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

يتم انتقاد وكشف عورات أصدقائنا. علينا الاستئذان ومغادرة المجلس بكل احترام وهيبة لإيصال الرسالة وهذا أقل ما يمكن فعله وعلينا عدم تشجيع من يخالف قواعد الإيمان والأخلاق والعادات والتقاليد.

تأملات وخبرات روحية

## عدو الإنسان والإنسانية

لم تُفَنِّ الفِضانات الشعوب والبشرية  
لا ولا الزوابع والأعاصير القوية  
لا البرد ولا الثلج جمّد الإنسانية  
ولا القحط والجوع، فإن تربة الأرض غنية  
اللي دمرنا الجشع والأنانية  
قايين قتل هابيل بغيرته الوحشية  
وشعب سدوم وعمورة انغمس بالخطية  
الأرض كلها زنت ما عدا نوح وعائلته الوفية

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

الطوفان طهّر كل الكرة الأرضية  
الإنسان هو نفسه عدو الإنسانية  
وین المحبة والتسامح والخير والأخلاق الأيية  
لازم كلنا نصحي ونرجع للإيمان والصلاة الربانية  
علشان ربنا يرحمنا ويساعدنا نوصل للملكوت السماوية

تأملات وخبرات روحية

## لماذا لا يعاقب الربُّ الأشرار فوراً؟

إذا عاقب الربُّ كل مُسيء بذات اللحظة، لتوقف الشر خوفاً من العقاب وليس بالإرادة الحرة الصالحة للبشر. يُمهّل الربُّ الأشرار العمر كله لكي يتوبوا، ولا يحكم على كل فعل سيء بشكل فوري ولا يجازيه فوراً، بل يترك الخاطئ ليتعظ ويترك باب قلبه بشكل مستمر بالنعمة ليُكسبه الخلاص. في مثل الخنطة والزوءان (القمح والشوك) قال الربُّ يسوع «دعوهم ينميان كلاهما معاً إلى الحصاد. وفي وقت الحصاد أقول للحصادين، اجمعوا أولاً الزوءان واحزموه حزمًا ليحرق. وأما الخنطة فاجمعوها إلى مخزني» (متى ١٣ : ٣٠). الحياة هي امتحان السماء. فرصة البعض لكي يعيش مع الربِّ بغبطة مطلقه (سعادة دائمة). أما إن لم يُتَبِّ الأشرار فيكونوا قد سقطوا بالامتحان ومصيرهم العيش بالظلمة للأبد بعيداً عن النور والحياة.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## غنى النفس

جلست في إحدى الساحات أطعم الحمام الذي يملأها. اقتربت متسولة وبيدها كأس فارغة تجمع به النقود فبادرت نفسي بالسؤال هل أطعم الطيور ولا أساعد البشر؟ فقدمت لها ما جادت به نفسي. بعيون تلمع شكرتني بلطف وأشارت لي بيدها إلى جانبي حيث سقطت كل نقودي. وبكل عزة نفس وإباء ذهبت في طريقها وكان من السهل عليها أن تلتقط كل نقودي دون أن أنتبه لكن الفقر لا يعني تحليل السرقة (أي جعلها حلال) بل امتنانها لمساعدتي إياها كان أكبر من كل ما كنت أملك من نقود في تلك اللحظة. أحياناً يسرق الاغنياء وأصحاب الملايين أكثر من الفقراء. إن الغني هو غني النفس وليس غني المال. «غني بلا مال عن الناس كلهم. وليس الغني

تأملات وخبرات روحية



## أتساعد الخاطيء؟

إن وقع إنسان خاطيء مذنب في ورطة، وطلب منك مساعدته، هل توافق؟ أعتقد إن جواب الرب واضح. طالما لم يطلب منك المساعدة في عمل الشر. «فإني ما جئت لأدعو الأبرار، بل الخاطئين» (متى ٩ : ١٣). «ليس الأصحاء بمحتاجين إلى طبيب، بل المرضى» (متى ٩ : ١٢). جاء الرب يسوع ليشفي المرضى ويساعد ويفدي الخطاة وكان لنا قدوة لمساعدة كل الناس، وأن نكون منارة تضيء طريق الآخرين، وقد نكون سبب توبتهم فنكسبهم للمسيح والملكوت. قد لا يكون الخاطيء يعلم ماذا يفعل، وقد لا يعتقد إنه خاطيء، ومن يكون في طريق التوبة فلا تحكم عليه، كلنا خطاة. «إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله» (رومية ٣ : ٢٣).

إلا عن الشيء لا به» (الإمام الشافعي). «إن هذه الأرملة الفقيرة قد ألفت أكثر من جميع الذين ألقوا في الخزانة. لأن الجميع من فضلهم ألقوا. وأما هذه فمن إعوازاها ألفت كل ما عندها، كل معيشتها» (مرقس ١٢ : ٤٣).

## مما قرأت وتعلمت

إذا تأخر الربّ في الاستجابة لصلاتك، لا تحزن فالتأخير يدفعك إلى المواظبة على الصلاة والعشرة مع الله وهذا فيه أضمن العطايا والنعم ويضعك على طريق الأبدية. إستفد من الأحزان والمصائب والأمراض فهي أقصر طريق للرجوع لله واقتناص الحياة الأبدية. «من يهرب من الضيقة يهرب من الله». القديس الأنبا بولا. «لم تصبكم تجربة إلا بشرية. ولكن الله أمين الذي لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحملوا» (١ كورنثوس ١٠ : ١٣).

## الخطأ والخطيئة والقرار

إذا أخطأت مرتين ذات الخطأ، تكون الأولى خطأ، أما الثانية فتكون خطيئة وليس خطأ لأنها نتيجة قرارك. إذا زلّت قدمك أو زلّ لسانك أو فكرك لا تجزع بل قم وانفض تراب الزلّة وابدأ من جديد. لكن أيّ زلات أخرى مقصودة ستحاسب عليها إن لم تتب. وكلما زاد عدد الزلات كلما صعب التخلص منها. إختصر العذاب والندم والألم وتوقف من أول خطأ. «والشهوة إذا حبلت ولدت الخطيئة، والخطيئة إذا تم أمرها خلفت الموت» (يعقوب ١ : ١٥).

## لِيْن قَلْبِكَ وَأَفْكَارِكَ

إبنتي الصغيرة ذات الخمس سنوات استطاعت أن تقوم بحركات إطالة رياضية أسرع وأحسن مني وأنا أزالو الرياضة طوال حياتي. فعضلاتها ألين وأسهل للسيطرة عليها وهكذا أفكارها وقدرتها على التغيير والمساحة والضحك والحب وعدم الكره. «إن لم ترجعوا وتصيروا مثل الأطفال، لن تدخلوا ملكوت السموات» (متى ١٨ : ٣). لِيْن أعصابك وقلبك كالأطفال لأنه بالأصل هكذا كنت وأنت طفل ومع الزمن تصلبت آراؤك وأفكارك وتحجّر القلب.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## تَأْنِيْبُ الْمُؤْمِنِ لِلْمُؤْمِنِ

في أحد أيام صيام العذراء (و لم اكن صائماً يوماً) طلبت كأس لبن في المكتب لأشربه ورآني أحد الشباب الذين يعملون معي. وبكل لطف وأدب بادرنى بالقول: «أكيد إنك طلبت سهواً وإنك نسيت إنك صائم» لم يعاتبني، بل بمحبة جعلني أراجع للصوم وتعلمت منه أسلوباً رائعاً لمساعدة الآخرين روحياً وعملياً. شكرته من كل قلبي دون أن أعلمه بشكري. «فكل من كان طعامه اللبن الحليب لا تكون له خبرة بكلمة البر لأنه طفل في حين أن الطعام القوي هو للراشدين، لأولئك الذين بالتدرب روضت بصائرهم على التمييز بين الخير والشر» (عبرانيين ٥ : ١٢).

تأملات وخبرات روحية

## نية أكيدة

أطلب من الربّ بإرادة قوية صالحة ونية أكيدة أن يساعدك على التخلص من ضعف معين أو خطيئة عنيدة وهو سيساعدك لا محالة. لكن ليكن قرارك بالابتعاد عن الخطيئة واضحاً وصريحاً لا لبس فيه واستعدادك للجهد ضدها فعليّ. والربّ سيجاهد معك. تسلّق هاوية الخطيئة واصعد خطوة والربّ سيعينك على الخطوة التي تليها.» «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني» (فيلبي ٤ : ١٣).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

٣٠٠

## التدين واللسان

«من ظنّ أنه دينّ ولم يلجم لسانه، بل خدع قلبه، كان تدينه باطلاً» (يعقوب ١ : ٢٦). بعض من نصادفهم في حياتنا، يصلون ويصومون ويذهبون للكنيسة بشكل منتظم، لكنهم سلبوا اللسان، فيشتموا من هم أقل منهم، من موظفين أو الأقل بالسلم الوظيفي. والأدهى يقوم الأغنياء البخلاء منهم بالتذاكي على موظفيهم لتقليل دخلهم بحجة التوفير وزيادة أرباح الشركة. إن للمظلوم ربّ سميع.

تأملات وخبرات روحية

٣٠١

## الذئب والحمل

جلست في الحديقة أشاهد كلبنا الصغير بقرب قطة في الحديقة، يستمتعان بالشمس دون أن يتعاركا، استغربت كثيراً لذلك. وتذكرت الآية حيث يصف السماء «فيسكن الذئب مع الخروف ويربض النمر مع الجدي والعجل والشبل والمسنن معاً وصبي صغير يسوقها» (إشعيا ١١ : ٦). يا حبذا لو بدأ البشر والشعوب يعيشون حياة السماء على الأرض، فلا يأكل القوي الضعيف، ويعيشون بسلام ومحبة.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

٣٠٢

## مما قرأت

«قد تكون السعادة أحياناً في ترك الأشياء أكثر من الحصول عليها». التمسك أحياناً ببعض الأشخاص أو الأشياء يسبب المأ أكثر من الاستغناء عنه على المدى البعيد، علينا أن نتعلم أخذ قراراتنا بعقلانية وليس بالعاطفة فقط. وأن ننظر للمستقبل البعيد وليس للحظة الحالية فقط. «إن التقوى كسب عظيم إذا اقترنت بالقناعة» (١ تيموثاوس ٦: ٦).

تأملات وخبرات روحية

٣٠٣

## الكلمات تقتل قبل السيف أحياناً

أخذت صديقة تشرح لنا عن تأثير تفكير الإنسان على ما يحصل له وأن العقل يؤثر على الجسد إيجاباً أو سلباً بالصحة أو المرض بالنجاح أو الفشل. أي أن مستقبلك يحكمه تفكيرك وقناعاتك. وهذا صحيح وأنت أيضاً تحدد أين ستقضي أباديتك، إيمانك، صلاتك، حضور القداس وتناولك الأسرار الإلهية، أعمالك الصالحة، فكرك الصالح والطاهر. أما من يختار طريق الاحقاد والشر فطريقه محددة بقراراته ومصيره رسمه بفكره. إحذر من تفكيرك، سيطر عليه قدر الامكان، واجعل إرادتك تقوده لما فيه خيرك وخلصك إملأه محبة وإيمان وصلاح وخير ومسامحة. «فإنه ينبعث من القلب، وهو الذي ينجس الإنسان. فمن القلب تنبعث المقاصد السيئة والقتل والزنى والفحش والسرقة وشهادة الزور والشتائم» (متى ١٥ : ١٨).

كلماتنا التي ننت بها الآخرين هي الأصعب. فبعض أرباب العمل يعتقد إنه يحق لهم «بهدلة» موظفيه وبعثهم بألفاظ نابية وتشبيههم بالحيوانات، وذلك لأنه يدفع لهم رواتبهم، ويعتقد إن رزق وحياة الموظف بين يديه. مع أن العكس صحيح حيث أن رزق ومستقبل أصحاب العمل في أيدي الموظفين. وكذلك بعض المسؤولين في الحكومة مع موظفيهم الأقل منهم. وبعض المحسنين مع أصحاب الحاجة والأساتذة مع الطلاب. لو ادركوا قوة الكلمات وتأثيرها المدمر على حياة المتلقي لترددوا ببعثهم بها. لو جربوا بأنفسهم أن يتلقوا ذات العبارات النابية التي نعتوا بها الآخرين لربما لم يتفوهوا بها. «لأن الحرف يقتل أما الروح فيحيي» (٢ كورنثوس ٦: ٣).

## ما تزيد الطين بلة

إذا سمعت قصة عن إنسان أخطأ، فلا تزيد عليها، حتى لو كان ما تضيفه صحيح. لا تزيد الطين بلة. كلنا نخطئ كل يوم، ويا ليت يكون محضرنا خير دائماً. «النمام ينجس نفسه ومعاشرته مكروهة» (يشوع بن سيراخ ٢١: ٣١).

## إمساك اللسان

«ألدبلوماسي المحنك هو الذي يمسك لسانه بعشر لغات» والإنسان الذكي يقود قلبه في كل الأوقات فلا يقوده قلبه للأهواء الخاطئة. وقيادة قلبه تمكنه من السيطرة على اللسان الذي يترجم أهواء القلب والفكر. اللسان أداة طيِّعه بيد العقل (العاطفة والمنطق). «وهكذا اللسان، فإنه عضو صغير ومن شأنه أن يفاخر بالأشياء العظيمة. أنظروا ما أصغر النار التي تحرق غابة كبيرة!» (يعقوب ٣: ٥).

## الرَّبُّ يَبْعِدُ عَنْكَ أَعْدَاءَكَ

«إِذَا أَرْضَتِ الرَّبُّ طَرُقَ إِنْسَانٌ جَعَلَ أَعْدَاءَهُ أَيْضًا يَسَالِمُونَهُ» (أمثال ١٦ : ٧). كلنا لدينا محبين ومبغضين، مباركين وحاسدين. فإن سرنا بالقلب والفعل والروح مع الرب، وكنا من أهل بيته سيُبعد عنا شر أعداءنا الخفيين والظاهرين. «ولا تدخلنا في تجربة لكن نجنا من الشرير» (لوقا ١١ : ٤).

## مَتَى يَسْتَجِيبُ لَكَ الرَّبُّ؟

عندما تُحسِّن لكل من حولك بمالك وحبك وابتسامتك تسمع دعواتهم لك. الله يوفقك، الله يباركك، الله يرزقك، الله يحميك. عندها تعلم أن الرب يستجيب لطلباتك ويبارك أعمالك. «لَأَنَّ السَّيِّدَ لَا يَرْفُضُ إِلَى الْأَبَدِ. فَإِنَّهُ وَلَوْ أَحْزَنَ يَرْحَمُ حَسَبَ كَثْرَةِ مَرَا حِمِهِ. لِأَنَّهُ لَا يُدِلُّ مَنْ قَلْبِهِ، وَلَا يُحْزِنُ بَنِي الْإِنْسَانِ» (مراثي أرميا ٣ : ٣١-٣٣).



## الشباب والشيخوخة

شاهدت في إحدى الحدائق رجلاً عجوزاً جالساً يتأمل الحمام والبط في بحيرة صغيرة، وكأنه يسترجع كل حياته وماضيه أمام عينيه، فالحياة تمر كلمح البصر، تأسف على ما لم تنجزه، ولكن عَضَّ على أصابعك ندماً على كل خطيئة ارتكبتها، لأنها تبعدك عن الملكوت، باب التوبة والملكوت مفتوح حتى آخر لحظة. «فاذكر خالقك في أيام شبابك قبل أن تأتي أيام الشر أو تجيء السنون اذ تقول ليس لي فيها سرور». (الجامعة ١٢ : ١)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الحياة فيلم

كلنا نحضر أفلام ومسلسلات، نضحك ونبكي ونحن نحضرها ونخاف ونرتعب أحياناً مع علمنا أنها غير حقيقية، فأمامنا ممثلون، وكاميرات، وعندما ينتهي التصوير، يتوقف الممثل الكوميدي عن الإضحاك، ويقوم الأموات الذين ماتوا في الفيلم، ويسكن روع المرعوبين، ويتوقف المرعبون عن إرعابنا. وهكذا فيلم حياتنا كلنا، ضحكك عند مولدنا ورعب عند موتنا، ودراما فيما بينهما، والحياة مسرح للجميع. الذين يموتون فيها يقومون بعد نهاية فيلم حياتهم إن كانوا مؤمنين، والدراما إن لم يكونوا مؤمنين وعاملين للخير. أما الكوميديا المحزنة فتكون عندما يرى الملحد والمجرم والقاتل السماء والملائكة ويكتشف إنه كان مخطئاً بحساباته على الأرض،

تأملات وخبرات روحية

وتتحول إلى فيلم رعب عندما يلاقي مصيره. الحياة فيلم غريب يصعب فهمه أو التمثيل به. آمن بالرّبّ وبكلمته وعش إنجيله بأمانه وعندها تستحق تذكرة سماوية لحضور فيلم الأبدية.

## يا رب

أن تحمي الأردن سهلها والجبال  
وتلم شعبها من اليمين والشمال  
مسيحيّوها وإسلاميوها إخوان  
شركس وشيشان وأهل عمان  
أهل الكرك والعقبة ومعان  
الرمثا وإربد وجرش وعمان  
كلهم وقفة رجل واحد في الإيمان  
نصلي ليل نهار طالبين السلام

كما نستسقي منك المطر  
نستسقي منك السلام  
نستسقي من عفوك الأمن والأمان  
لأوطان جريحة تنزف من زمان  
سوريا واليمن والعراق  
فلسطين ليبيا ولبنان  
تركع قلوبنا قبل الركبة للسؤال  
من ربّ عادلٍ رحوم للأنام

## كله جميل ومتكامل

كنت أتأمل أشجار مختلفه في إحدى الحدائق العامة الرائعة، الواحدة لها لون ورق يختلف عن الأخرى، الأحمر، الأصفر، الأخضر الفاتح، الأخضر الأغمق فالأغمق والبعض بدون ورق على الإطلاق، كلٌّ رائع. وهكذا أبناء الله كلٌّ له شكل ولون ومزايا ووزنات مختلفه ولكنهم جميعاً يمثلون حديقة جميلة متنوعة تكمل بعضها بعضاً بالتنوع والجمال. «إقنعوا بارزاقكم» (لوقا ٣ : ١٤).

بمحبة وإيمان وتواضع لرب الأنام  
يا إخوتي بالوطن، نفترش أرضه ويسترنا الغمام  
لا يوجد بيننا شقاق ولا خصام  
خبز الطابون يشبعنا وزيت وزيتون زمان  
نقتسمه بمحبه يكفيننا كلنا ويزيد كمان  
خندق واحد كلنا صنناديد إخوان  
«وكان جماعة الذين آمنوا قلباً واحداً ونفساً واحدة، لا يقول أحد منهم إنه يملك شيئاً من أمواله، بل كان كل شيء مشتركاً بينهم» (أعمال ٤ : ٣٢).

## سلسلة قصة الشاب الغني ١ من ٤

سألني إبني خائفاً: «هل أستطيع أن أكون غنياً وأدخل السماء؟ فقد قرأت قصة الشاب الغني في الإنجيل إنه من الصعب على الغني أن يدخل ملكوت السماوات (متى ١٩: ٢٣)».

فأجبته أن يقرأ القصة كاملة وينتبه لبعض النقاط:

- رد الشاب على يسوع عندما قال له فإذا أردت أن تدخل الحياة، فاحفظ الوصايا. قال له: «أية وصايا؟ فقال يسوع: «لا تقتل، لا تزني، لا تسرق، لا تشهد بالزور. أكرم أباك وأمك، أحب قريبك حبك لنفسك». قال له الشاب: «هذا كله قد حفظته، فماذا ينقصني؟» (متى ١٩: ٢٠).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

- «قال له يسوع إن أردت أن تكون كاملاً فاذهب وبع أملاكك واعط الفقراء فيكون لك كنز في السماء وتعال اتبعني» (متى ١٩: ٢٤).
- «مضى حزيناً. لأنه كان ذا أموال كثيرة» (متى ١٩: ٢٢).
- عندما سألوا المسيح «إذا من يستطيع أن يخلص؟ فنظر اليهم يسوع وقال لهم. هذا عند الناس غير مستطاع ولكن عند الله كل شيء مستطاع» (متى ١٩: ٢٦).

تأملات وخبرات روحية

- لذا لا يمنع المال الإنسان من دخول السماء لكن عبادتنا للمال بدل الله وتفضيلنا له عن الله هو الذي يمنعنا

## سلسلة قصة الشاب الغني ٢ من ٤

- كان العمل بالوصايا كافياً للشاب الغني لكي يدخل ملكوت السماوات لكنه أراد الاستزادة إذ سأل الرب يسوع: «ما إذا ينقصني بعد؟» (متى ١٩ : ٢٠).
- وعندها نظر إليه يسوع ورأى قلبه الذي يعبد المال أكثر من الله وهي أهم وصية والأولى بالوصايا: «وتحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك. هذه هي الوصية الأولى» (مرقس ١٢ : ٣٠). «فأجابته يسوع إن أردت أن تكون كاملاً بع كل ما تملك ووزع على الفقراء» (متى ١٩ : ٢١).
- وهنا أكد الشاب الغني اختياره وهو المال وليس اتباع يسوع «مضى حزينا لأنه كان ذا مال كثير» (متى ١٩ : ٢٢).

## سلسلة قصة الشاب الغني ٣ من ٤

هناك أغنياء كثيرون بالإنجيل مثل يوسف الرامي. («جاء رجل غني من الرامة اسمه يوسف. وكان هو أيضا تلميذاً ليسوع. فهذا تقدم إلى بيلاطس وطلب جسد يسوع. فامر بيلاطس حينئذ أن يعطى الجسد. أخذ يوسف الجسد ولفه بكتان نقي. ووضع في قبره الجديد الذي كان قد نحت في الصخرة ثم دحرج حجراً كبيراً على باب القبر ومضى») (متى ٢٧ : ٥٨).

هذا الغني باركه يسوع وسلمه جسده الطاهر لكي يغسله ويطيبه ويكون القبر الذي يملكه شاهد لأعظم حدث بالكون وهو قيامته.

ويوجد أغنياء كثيرون بالإنجيل كرسوا وسخروا أموالهم في خدمة الكلمة، وكانوا

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

مباركين، ومنهم أيوب البار الذي كان أغنى أغنياء الأرض والنبى سليمان الحكيم. لكنهم اختاروا خدمة الله بأموالهم ولم يكن المال عائقاً لهم في حبهم للرب.

تأملات وخبرات روحية

## سلسلة قصة الشاب الغني ٤ من ٤

في إنجيل مرقس، (٢٤:١٠) يقول يسوع، «يا بني ما أصعب دخول المتكلمين على المال إلى ملكوت الله». ركز الربّ على المتكلمين على المال بدل الله، كما كان التلاميذ يظنون أن الثروة بركة وعطية من الله! ومكافأة للابرار والصالحين وما زال هذا المفهوم الخاطيء شائكاً حتى يومنا هذا «لذلك ذهلو إلى الغاية وسألوا من يقدر أن يخلص؟» (متى ١٩: ٢٥). والحقيقة أن خلاص البشر فقراء وأغنياء، ملوك وعامة، غير مستطاع بقدره البشر الذاتية لأنه لا يوجد صالح ولا واحد» لذلك تجسد المسيح وفداننا على الصليب لنستطيع دخول الملكوت. هذا مستحيل عند الناس (الخلاص) ولكن ليس عند الله فإن كل شيء مستطاع عند الله!

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

٣٢٢

## «وأما الذي يخرج من الفم، فإنه ينبعث من القلب،

وهو الذي ينجس الإنسان» (متى ١٥ : ١٨)

ينصح الأطباء وخبراء التغذية أن نبتعد عن الوجبات السريعة والمشروبات المصنعة لما فيها من مواد حافظة ودهون تترسب بالجسم وتؤثر سلباً على صحتنا خاصة للأطفال. وهكذا في حياتنا الروحية فالأفكار والأفعال غير الطاهرة تترسب في العقل الباطني (اللاوعي) وتطفو على سطح الوعي وتتحول إلى فعل وقت التجربة سواء كانت من شهواتنا أو باغراء من الشيطان. لذا ينصح الأطباء الروحيون (الآباء القديسون) بالابتعاد عن كل ما يلوث حواسنا الخمسة وفكرنا وقلبنا مما هو شهواني وغير طاهر.

تأملات وخبرات روحية

٣٢٣

## «كلمهم يسوع بأمثال» (متى ٢٢ : ١)

في إحدى الكاتدرائيات في أوروبا جلسنا كباراً وصغاراً نستمع لوعظة الأب الكاهن وكانت وعظة لاهوتية عميقة لم يفهمها الكبار فكم بالحري الأطفال. يا ليتنا في البيت والكنيسة نخاطب أبناءنا بكل الأعمار بالوعظ البسيط السهل وأمثال الواقعية من حياتنا اليومية، لكي نقرب الإنجيل والرّب يسوع من قلبهم وتضيء كلمات الإنجيل درب حياتهم «وكان يكلمهم بأمثال كثيرة كهذه، ليلقي إليهم كلمة الله، على قدر ما كانوا يستطيعون أن يسمعوها. ولم يكلمهم من دون مثل، فإذا انفرد بتلاميذه فسر لهم كل شيء» (مرقس ٤ : ٣٤).

## أذنين وفم واحد

أحياناً نقلل من مخالطة من نحبهم، فقط لأنهم لا يُشعروننا بأننا مهمين بالنسبة لهم، فقد لا يسألون عن همومنا ومشاكلنا أو غير مستعدين لسماع أحاديثنا بحلوها ومرّها. الوالدين فقط ممكن أن يستمعوا للنهاية. في الصلاة تستطيع مخاطبة أبانا السماوي ومصارحته بلسانك أو قلبك دون خجل، فهو أصلاً يعلم ما في فكري وقلبي، لكن الحديث معه سيريحك. «فاحص القلوب والكلّي الله البار» (مزامير ٧ : ٩). المُستمع الجيد محبوب من الجميع، أما الأناني فلا يتوقف عن الحديث ولا يهتم بالآخرين ولن يجد من يستمع له.



## كل الحكمة

نصف الثقة بالنفس: عدم المقارنة مع الآخرين

نصف الراحة: عدم التدخل في شؤونهم

ونصف الحكمة: الصمت

وكل السعادة: في محبة الآخرين

«تحب الربّ إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك.

هذه هي الوصية الأولى. وثانية مثلها أن تحب قريبك كنفسك. ليس من وصية أخرى

أعظم من هاتين» (مرقس ١٢ : ٣٠).

## الله والقريب

من يظن أن الصلاة والعبادة تكفي لدخول السماء فهو مخطئ. من لا يحب الآخرين

ويعاملهم بالحسنى ويتمنى لهم ما يتمناه لنفسه ويعاملهم كما يحب أن يعاملوه محبةً

ومساواةً وخدمةً لن يدخل الملكوت.

«إن قال أحد: إني أحب الله، وهو يبغض أخاه كان كاذباً لأن الذي لا يحب أخاه

وهو يراه لا يستطيع أن يحب الله وهو لا يراه» (١ يوحنا ٤ : ٢٠).

## كِبَر السن، فرح أم حزن!

ألحياة امتحان صعب منذ الطفولة، ومقارعة الأقران، والتعب في أيام الدراسة والجامعة مع جمالها طبعاً، والصراع في عالم الأعمال لكي ينجح الإنسان، والزواج أيضاً والأولاد وتربيتهم إمتحان صعب، وجهاد روحي ليصل الإنسان للسلام الداخلي والإيمان. ومن نجح بكل هذه الامتحانات وأصبح في منتصف العمر يجني ثمار نجاحه، أو في عمر متقدم وشيخوخة وقد فاز في صراع الحياة ونجح مالياً واجتماعياً وروحياً، لن يتمنى أن يرجع صغيراً ويعيد الصراع بل قد يستمتع بحياته بشكل أكبر وهو بهذا العمر.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

لا تأسف على ما فات، عيش يومك وافرح بما انت عليه ولا تنتقد عمرك مهما كبرت بالسن ولا تتأفف منه.

«أما معاصي وخطايا شبابي فلا تذكر بل على حسب رحمتك اذكرني من أجل صلاحك يا رب» (سفر مزامير ٢٥: ٧).

تأملات وخبرات روحية

## على الأصل دَوْر

«المياه المغلية التي تجعل البطاطا طرية هي نفسها التي تجعل البيض قاسياً».

ليست الظروف فقط هي التي تسيطر على حياة الإنسان وتتحكم في معاملته للآخرين بل قلبه وإيمانه من الداخل هو الذي يقوده.

دَرَبَ نفسك على تقبل الظروف السيئة وتقبل الإهانات والحروب التي قد يشنها عليك الآخرون، لكن إفعل ما يمليه عليك أصلك وتربتك وإيمانك وقلبك.

«فمن القلب تنبعث المقاصد السيئة والقتل والزنى والفحش والسرقة وشهادة الزور والشتائم» (متى ١٥ : ١٩).

## تعلم متى تتخلى

أحياناً التخلي عن شيء يؤذي أقل من التمسك به.

تعلقنا بالخطيئة المحبوبة مؤذي ويؤدي إلى التهلكة وفقدان أبديتنا والتخلي عن شيء تجبه وتعشقه وتعودت عليه صعب جداً. لكن الأصعب هو الاحتفاظ به وتحمل الشعور بالذنب لخسارتك حياتك الأرضية والسماوية. «لأنه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه» (متى ١٦ : ٢٦).

## «الكل يعمل هيك»

سألت أحد الآباء الكهنة وأنا كلي فضول عن طبيعة خطايا أغلبية المعترفين من الناس، فأجاب: «لا تجعل كثرة خطايا الناس شماعة لك ولغيرك تبرر بها خطاياك». وامتنع عن الإجابة. «أَفَتَظُنُّ هَذَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ الَّذِي تَدِينُ الَّذِينَ يَفْعَلُونَ مِثْلَ هَذِهِ، وَأَنْتَ تَفْعَلُهَا، أَنْكَ تَنْجُو مِنْ دَيْنُونَةِ اللَّهِ؟» (رسالة بولس الرسول إلى أهل رومية ٢ : ٣).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الإنسان المتمركز حول نفسه

لا يسمع لأحاديث الآخرين ولا يهتم لها إن بدأوا الحديث يقاطعهم ليتحدث مع نفسه إحتياجات زوجته وأولاده تأتي ثانياً بعد إحتياجاته الزوجة دائماً معطاءه بسبب عاطفة الأمومة لكن الإنسان الأناني، وعادة الرجل، ينفر الآخرين منه بحبه المحدود لذاته وعدم اعتباره لإحتياجات الآخرين من حوله ألتوازن مطلوب وخدمة الآخرين وحبهم يدخلك في دائرة الحب الإلهي الذي يملأ الإنسان سعادةً وفرحاً. «أحبب قريبك كنفسك» (متى ٢٢ : ٣٩).

تأملات وخبرات روحية

## الشعور بالذنب وواجب الاعتذار

إن أخطأت بحق زوجتك أو أبويك أو أحد أصدقائك وأنت تعلم بخطئك، فسوف يلاحقك الشعور بالذنب في عقلك الواعي. وإذا تجاهلته سوف يلاحقك شبح الشعور بالذنب في عقلك الباطن، دون أن تشعر وسيأتي يوم يتجسد فيه الشعور بالذنب ويسبب لك أمراضاً جسديةً ونفسيةً كبيرة.

بادر واجلس مع كل من أسأت إليه وعالج الموقف، بالاعتذار الواضح والصريح وعندها ستعالج عقلك الباطن وضميرك قبل فوات الأوان

«قبل المرض كن متواضعاً، وعند ارتكاب الخطايا أر توبتك» (يشوع بن سيراخ ١٨ : ٢١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الصدقة

هي شرب همّ صاحبك دون أن تهز الفنجان  
شارع باتجاهين: أخذ وعطاء  
تقدم فيها الأذنين والقلب يسمع أيضاً  
أن تشعر بألم صديقك دون أن يتكلم  
أن تساعد صديقك دون أن يطلب وقبل أن يفكر بالطلب  
وفاء للوفاء - مستودع أسرار - عشرة - حب  
محظوظ في هذه الدنيا من له صديق وفي  
«الصديق الأمين دواء الحياة والذين يتقون الرب يجدونه» (يشوع بن سيراخ ٦ : ١٦).

تأملات وخبرات روحية

## البعض يركز على حياتك أكثر مما يركز على حياته

ألغيرة والحقد والحسد قد تجعل البعض يترك حياته ومسؤولياته ليتابع حياة الآخرين، فيعلم عنهم وعن عائلاتهم وأعمالهم وبيتهم أموراً قد تخفى عنهم. ويتكلم عنهم في مجالسه بالانتقاد والنميمة وإنقاص شأنهم أو يتركها في قلبه تأكله «كما تأكل النار بعضها إذا لم تجد ما تأكله» (فتنطفئ) ألتفكير بالآخرين حتى لو آذوك، يؤذيك أكثر مما يؤذيهم أخرجهم من عقلك وقلبك، وابدأ حياتك، ستستمتع عندها بالحياة «لَا تَغْرُ مِنَ الْأَشْرَارِ، وَلَا تَحْسُدْ عَمَالَ الْإِثْمِ، فَإِنَّهُمْ مِثْلَ الْحَشِيشِ سَرِيعًا يُقَطَّعُونَ، وَمِثْلَ الْعُشْبِ الْأَخْضَرِ يَذْبُلُونَ» (مزامير ٣٧: ١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الأب الصديق

في إحدى سفراتي كنت أتحدث بالأعمال مع صديق من عمري، ولفت نظره ما قلته عن موضوع معين في العمل، فقام بالاتصال فوراً بأبيه العجوز مخبراً إياه بالموضوع وتحدث معه بضع دقائق كصديق وأب. بالرغم من الفجوة العمرية والثقافية الكبيرة. وبالرغم من أن الأب متقاعد وكان يتحدث باريحية ومحبة وصدقة. ألمحبة المتبادلة أغلقت الفجوة بين الأجيال. «أَكْرَمَ أَبَاكَ وَأُمَّكَ لِكَيْ تَطُولَ أَيَّامُكَ عَلَى الْأَرْضِ الَّتِي يُعْطِيكَ الرَّبُّ إِلَهُكَ» (خروج ٢٠: ١٢).

تأملات وخبرات روحية

## الصراحة أحياناً وبحدود

إذا كان يوجد ما يؤرق حياتك في علاقتك مع من يحيط بك فعالج الموضوع بحكمة وروية. إذا كان يوجد من يُشعرك بالذنب دائماً، وهو على خطأ فتحدث معه واطلب منه التوقف لأن ذلك يؤذيكَ جداً دون أن تشعر. وإذا كان هو على خطأ بإشعارك بالذنب وأنت بريء فاجلس مع نفسك وارفض هذا الشعور بالذنب. عقل الإنسان الباطن يختزن كل مشاعرنا الدفينة النفسية والعاطفية ويترجمها بطرق شتى، كلها مؤذية للنفس والجسد. وإذا كنت أنت من يُشعر الآخريين بالذنب أو تؤرق حياتهم بانتقاداتك وملاحظاتك المزعجة فتوقف، لأنك تؤذيهم وتؤذي نفسك. دع الخلق للخالق. «أكتب إليكم بهذا لئلا تخطأوا. وإن خطئ أحد فهناك شفيع لنا عند الآب وهو يسوع المسيح البار» (١ يوحنا ٢: ١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## المسؤولية العاطفية

بعض الأزواج مطلّقون ويتكفلون بمصاريف الزوجة والأولاد ويتحملون المسؤولية المادية لكنهم يتجاهلون المسؤولية العاطفية. وبعض الأبناء يتكفلون بأمور والديهم المادية وينسون العاطفية فلا يزورونهم ولا يقضون الوقت الكافي معهم. وبعض الأزواج يُغدق على زوجته المال والهدايا، لكن ليس العطف والحب والحنان والإصغاء. والكثير من الآباء يهتمون باحتياجات أولادهم وبناتهم المادية وليس العاطفية ولا يصرفون الوقت الكافي ليعطوهم ما يحتاجونه من رعاية وحب وحنان وسماع لمشاكلهم. أو حتى ليشاركوهم الحياة.

تأملات وخبرات روحية

## مُحدثو النعمة

هم أشخاص كانوا فقراء أو متوسطي الحال وغير معروفين، وثم، إما بجهودهم أو ساعدتهم الظروف ليصبحوا أغنياء ومعروفين إجتماعياً. وبسبب عدم التوازن في التربية في صغرهم، أصبحت لديهم عقدة نقص. وعندها كبروا مالياً واجتماعياً أصبحوا لا يتوقفون عن الحديث عن أنفسهم وإنجازاتهم، أو ما يملكون وما اشتروا ويحدثوك عن الأسعار العالية لمقتنياتهم. فينفر الجميع منهم ويتجنب محادثتهم. جميل أن يشارك الإنسان الآخرين في نجاحه وفي سعادته ولكن بحكمة وتواضع وأدب. هم معذورون ولكن إلى حد ما. فالمجالس والحديث للجميع والإنجازات متبادلة. التواضع يُقربك من الآخرين.

(ازدد تواضعا ما ازددت عظمة فتنال حظوة لدى الرب) (يشوع بن سيراخ ٣: ٢٠).

الأبناء والزوجة والأهل بحاجة لك وقلبك وليس لمالك وإذا قصرّت الآن قد تندم حين يكون الوقت قد فات لإصلاح ما قد انكسر. الإهمال العاطفي والنفسي يؤدي الطرف المتقصّر كما يؤدي الأطراف الأخرى أو أكثر. بادر قبل فوات الأوان.

«وَلَكِنْ اَعْلَمْ هَذَا أَنَّهُ فِي الْأَيَّامِ الْأَخِيرَةِ سَتَأْتِي أَزْمَنَةٌ صَعْبَةٌ، لِأَنَّ النَّاسَ يَكُونُونَ مُجِبِّينَ لِأَنْفُسِهِمْ، مُجِبِّينَ لِلْمَالِ، مُتَعَظِّمِينَ، مُسْتَكْبِرِينَ، مُجَدِّفِينَ، غَيْرَ طَائِعِينَ لَوَالِدِيهِمْ، غَيْرَ شَاكِرِينَ، دَنَسِينَ، بِلَا حُنُوٍّ، بِلَا رِضَى، ثَالِبِينَ، عَدِيمِي النَّزَاهَةِ، شَرَسِينَ، غَيْرَ مُجِبِّينَ لِلصَّلَاحِ، خَائِنِينَ، مُقْتَحِمِينَ، مُتَصَلِّفِينَ، مُجِبِّينَ لِلذَّاتِ دُونَ مَحَبَّةِ اللَّهِ، لَهُمْ صُورَةُ التَّقْوَى، وَلَكِنَّهُمْ مُنْكَرُونَ قُوَّتَهَا. فَأَعْرِضْ عَنْ هَؤُلَاءِ» (٢ تيموثاوس ٣: ١-٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»



## إدارة المخاطر: Risk Management

هو علم من علوم الإدارة، يهتم بدراسة مخاطر العمل، من تقلب الأسعار العالمية، ودخول منافسين جدد، والمخاطر الأمنية. ويوجد أيضاً مخاطر مجتمعية تمس حياة الشخص والمجتمع، من انحلال أخلاقي، وانتشار المخدرات، ومخاطر إقتصادية، وسياسية. وأهم مخاطر يجب دراستها وإدارتها هي المخاطر الروحية، من الانزلاق في الخطيئة، والبرود الروحي، والتأثر بالهرطقات، وتأثير الملحدين. فهي تؤدي إلى الموت الأبدي، والإنسان الذكي هو الذي يعالجها قبل حدوثها، أو يتداركها بسرعة قبل استفحالها. «والشهوة إذا حبلت ولدت الخطيئة، والخطيئة إذا تم أمرها خلفت الموت» (يعقوب ١: ١٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## سعادتك

أنت مسؤول عن سعادتك الذاتية، لا زوجتك ولا أبواك ولا أبنائك. غير قناعاتك السلبية وحوّلها لإيجابية وخذ القرارات المناسبة الفكرية الداخلية لتهب لنفسك السلام الداخلي والفرح. وذلك يبدأ بحياة الإيمان بالخالق وبتسليم حياتك له مع السعي الدائم للتغلب على ضعفاتك وجهادك في سبيل حياة روحية مثمرة وحياة أرضية إيجابية.

«رَبِّ السَّلَامِ نَفْسُهُ يُعْطِيكُمْ السَّلَامَ دَائِمًا مِنْ كُلِّ وَجْهِ. الرَّبُّ مَعَ جَمِيعِكُمْ»  
(٢ تسالونيكي ٣: ١٦).

تأملات وخبرات روحية

## الكنائس وأبناؤنا

الكثير من الكنائس العريقة والقديمة في أوروبا أصبحت إما متاحف، أو يصلي فيها فقط العجزة وكبار السن. إذا لم نُعلِّم ونُقَرِّب ابنائنا من الرَّبِّ والكنيسة منذ طفولتهم، لن يدخلوها في كبرهم. وقد لا نجد أيضاً كهنة ليناولونا الأسرار المقدسة، من اعتراف وتناول وحتى الصلاة على موتانا. (يا رب أرسل لنا كهنة قديسين). «كما أحب المسيح أيضا الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها» (أفسس ٥ : ٢٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## أين شبابنا وأطفالنا؟

من المؤلم رؤية غالبية المصلين بالكنائس من كبار السن، خاصة في أوروبا. قد يكون السبب انشغال الشباب بالعمل وأوقات الدوام الصعبة. فإن لم يعتد أبناؤنا منذ الصغر على أهمية القداس، والاعتراف، والتناول، قد لا نجد من يصبح كاهناً، وبالتالي لن نجد من يناولنا الأسرار، أو حتى يُجنز موتانا. «لأنه حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي فهناك أكون في وسطهم» (متى ١٨ : ٢٠).

تأملات وخبرات روحية

## الصعوبات والاضطهادات

«وكل من ترك بيوتا أو إخوة أو أخوات أو أباً أو أمّاً أو امرأة أو أولاداً أو حقولاً من أجل اسمي يأخذ مئة ضعف ويرث الحياة الأبدية» (متى ١٩ : ٢٩). الرَّبُّ نفسه وعد بالتعويض والمكافأة مئة ضعف.

ليس فقط في الحياة الأخرى بل على الأرض أيضاً. لكن الاضطهادات والصعوبات قد تكون ضرورية للخلاص أحياناً والرَّبُّ سوف يعيننا ويحمينا فيها. «فقال لي تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تكمل» (٢كورنثوس ١٢ : ٩).

## للأسف

يقوم بعض الأطفال الأذكى في الدراسة عن قصد بالتوقف عن الدراسة الجدية، وتحصيل معدلات عالية، وذلك بسبب ابتعاد أصدقائهم عنهم غيراً بسبب معدلاتهم العالية. وبعض طوال القامة ينحنون عند المشي خوفاً من تعيير أصدقائهم لهم وسخريتهم منهم بسبب طول قامتهم، فلا يستمتعون بما وهبه الله لهم ويتسببوا بآلام ظهر وكتاف. وبعض جميلي المظهر يتمنون ألا يكونوا كذلك بسبب ابتعاد أصدقائهم عنهم غيراً وحسداً. لا ذنب لطوال القامة، أو جميلي المظهر، أو الاذكى بنعمة الله عليهم وليس عليهم حرمان أنفسهم من هذه النعم أو عدم استغلالها لخيرهم ولخير الآخرين.. وعلى الآخرين تركهم وشأنهم. «لَا نَكُنْ مُعْجِبِينَ نَغَاضِبُ بَعْضُنَا بَعْضًا، وَنَحْسِدُ بَعْضُنَا بَعْضًا» (غلاطية ٥ : ٢٦).

## سر القربان

تناول جسد الربّ هو لمغفرة الخطايا وصحة النفس والجسد، حيث نأخذ جسد المسيح ودمه الحقيقيين الأقدسين، وعندما يسكن المسيح فينا بصورة غير منظورة سيحفظ نفسنا للحياة الأبدية. «وإن كان روح الذي أقام يسوع من الأموات ساكناً فيكم فالذي أقام المسيح من الأموات سيحيي أجسادكم المائة أيضاً بروحه الساكن فيكم» (رومية ٨ : ١١). «لأن جسدي مأكّل حق ودمي مشرب حق» (يوحنا ٦ : ٥٥). «من يأكل جسدي ويشرب دمي يثبت فيّ وأنا فيه» (يوحنا ٦ : ٥٦). «أنا هو الخبز الحي الذي نزل من السماء. إن أكل أحد من هذا الخبز يحيا إلى الأبد. والخبز الذي أنا أعطي هو جسدي الذي أبذله من أجل حياة العالم» (يوحنا ٦ : ٥١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الموت الجسدي نعمة أحياناً

لقد سمح الله بدخول الموت للعالم لكي لا يخلد الشر والأشرار. فسمح بموت آدم: «موتاً تموت» (تكوين ٢ : ١٧). عندما أكل من ثمر الشجرة المحرمة لكي لا يعيش آدم للأبد في حالة السقوط والابتعاد عن الربّ. ولكنه خطط بمحبته لخلاص آدم والجنس البشري وإعادتهم للحياة الأبدية. يكون الموت الجسدي أحياناً خلاصاً للمرضى وكبار السن والمشلولين والمعاقين والمأسورين والمسجونين والمشردين. وحتى القديسين المتشوقين للعيش مع الربّ في السماء الإيمان بالحياة الأبدية بسعادة مطلقة بعد الموت الجسدي هو ما يقوينا لكي لا نخاف الموت أبداً. «أين شوكتك يا موت. أين غلبتك يا هاوية» (١كورنثوس ١٥ : ٥٥). «من آمن بي وإن مات فسيحيا» (يوحنا ١١ : ٢٥).

تأملات وخبرات روحية

## تأخذ بمقدار ما تعطي

من يفتح يديه ليعطي الناس خيراً ومحبة ومالاً يتلقى بذات اليدين الخيرات من الربّ. فإذا كانت يده مغلقتان عن العطاء للناس ستكونان مغلقتان عن الأخذ من الربّ والقلب الذي يعطي محبة وتسامحاً للآخرين يسامحه الربّ ويغدق عليه محبته اللامحدودة وما يصطحبها من غبطة مقدسة بحيث يتحد مع الله، المحبة، «الله محبة» (يوحنا ٤ : ٨). «هذا وإن من يزرع بالشح فبالشح أيضاً يحصد. ومن يزرع بالبركات فبالبركات أيضاً يحصد» (٢كورنثوس ٩ : ٦). «المعطي المسرور يحبه الله» (٢كورنثوس ٩ : ٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الصلاة بصمت

ما أجمل الجلوس في حضرة الربّ والحديث معه بعمق والاندماج بمحبته. لكن دون أن نطفو على السطح بطلباتنا الأرضية، هذه الطلبات التي تلهينا أحياناً عن الاستمتاع بحضوره، نتلهى عن نبع المحبة والتأمل في العشق الإلهي لنا ولكل البشر وعن فدائه لنا. الصلاة بصمت تحثنا على السعي للوحدة مع الربّ دون مصالح وطلبات دنيوية، يعرف الربّ كل احتياجاتنا وسيعطينا إياها. علينا فقط السير في طريق الملكوت. «أطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم» (متى ٦ : ٣٣). «الذي لم يشفق على ابنه بل بذله لأجلنا أجمعين كيف لا يهبنا أيضاً معه كل شيء» (رومية ٨ : ٣٢).

تأملات وخبرات روحية

## الخطيئة موت روحي

عندما يسقط المؤمن في الخطيئة، يشعر بالذنب، ويشعر بالاكتئاب والحزن، لأن روح الله الساكن فيه، بالمعمودية والتناول، ييكته على الخطيئة، وبالخطية انفصل جزئياً أو كلياً عن الربّ، لأن الخطيئة ظلمة واتحاد مع عدو الخير، أما الله فهو نور ومحبة وخير، فلا التقاء للنور مع الظلمة، لذا نموت روحياً مع كل خطيئة ثقيلة. وهكذا آدم عندما سقط. قال له الربّ «موتاً تموت» (تكوين ٢ : ١٧) وبقي حياً جسدياً لكن روحياً انفصل عن الله، أي مات.

بالتوبة والاعتراف والرجوع لله نعود ونحيا روحياً مرة أخرى وهذا من رحمة الله لنا. «إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل

إثم» (يوحنا ١ : ٩). المسيح تجسد ومات من أجلنا وفداننا وأعطانا جسده الأقدس لكي يعيش معنا إلى الأبد.

«من يأكل جسدي ويشرب دمي فله حياة أبدية وأنا أقيم في اليوم الاخير» (يوحنا ٦ : ٥٤). إذا سقطت قم سريعاً وارجع لحضن الأب وهو وعد إنه سيغفر لك ويقبلك في أحضانه.

## المتأفون

ألكثير يشكون ويتأفون من كل شيء ولا يُقدِّرون نعم الله عليهم، لديهم الأمان والصحة والعائلة والمال ونقول لهم:  
ما دام منشوف الضي (الضوء)  
وقادرين نشرب مي (ماء)  
وعنا عائلة وأم وبني (أب)  
والسماء تروي أرضنا دون ري  
ووهبنا الربّ الشمس والفي  
لنشكر الربّ أنت وأنا يا خي (أخي)  
«لا عطية بلا زيادة إلا التي بلا شكر» القديس إسحق السرياني  
«شاكرين كل حين على كل شيء باسم ربنا يسوع المسيح لله والآب» (افسس ٥ : ٢٠).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## النعم الأثمن

جاءني موظف بسيط الحال، يحدثني كيف واسى زوجته التي أنجبت طفلهم السابع قائلاً لها: «إن مُخترع الـ Facebook قد تبرع بـ ٩٩٪ من ثروته لأن الله منّ عليه بطفلة واحدة، ونحن قد منّ الله علينا بنعم أعلى وأثمن ومجاناً، حيث رزقنا بسبعة أطفال مع الصحة وراحة البال»  
لدينا جميعاً نعم لا تُعد ولا تُحصى وقد يكون أقلها أهمية، أmaal والجاه والشهرة.  
«شاكرين كل حين على كل شيء باسم ربنا يسوع المسيح لله والآب» (افسس ٥ : ٢٠).

تأملات وخبرات روحية

## بماذا تفكر؟

لا يستطيع الإنسان أن يقوم بأي فعل دون التفكير به مسبقاً. من القيام بالاتصال تلفونياً أو شرب كأس عصير، أو زيارة شخص ما. لذا إذا قام الإنسان بالسيطرة على تفكيره يستطيع أن يسيطر على أفعاله.

لذا بارادتك وَجّه عقلك للتفكير بأعمال الخير، والرحمة، والمسامحة، والمغفرة، ونسيان الإساءة، واشغل فكرك ما استطعت فإن: «التفكير الفاضي ملعب للشيطان». أرفض أفكار الشهوة والغضب والانتقام.

«لأنني لست أعرف ما أنا أفعله إذ لست أفعل ما أريده بل ما أبغضه فيأيه أفعل» (رومية

٧: ١٥). «الاحتماء بالرّبّ خير من التوكل على الإنسان» (مزامير ١١٨ : ٨)

شاهدنا بحياتنا أمثلة كثيرة على أناس اتكلوا على البشر وخذلوهم. فمنهم من لم يكن وفيّاً، ومنهم الأناني، ومنهم الحاقد، وفي بعض الأحيان لو أراد الإنسان مساعدة آخر قد لا يستطيع فالمشاكل قد تكون فوق طاقته، أو قد يكون أُصيب من يطلب المساعدة بمرض عضال ليس منه شفاء. ولو ساعدنا أقاربنا وأحباءنا على الأرض، هل يقدرّون على مساعدتنا ونحن بين يدي الديان؟

«يا متّقي الرّبّ اتكلوا على الرّبّ» (مزامير ١١٥ : ١١).



## إدفع الضريبة

«ليخضع كل امرئ للسلطات التي بأيديها الأمر، فلا سلطة إلا من عند الله، ولذلك تؤدون الضرائب، والذين يجبونها هم خدام الله يعملون ذلك بنشاط. أدوا الكل حقه: الضريبة لمن له الضريبة، والخراج لمن له الخراج، والمهابة لمن له المهابة، والإكرام لمن له الإكرام» (رومية ١٣: ١-٧).

الضريبة واجبة والالتزام بالقوانين أيضاً طالما هي للخير.

## الباطل وكلمة الحق التي يُراد بها باطل سيان

هذه عبارة قرأتها على صفحة صديق لي، وأثرت بي. يسهل علينا أن نكتشف الباطل بنهاية المطاف. أما كلام الحق فهو حق حتى عندما تكتشفه، لكن أثره في إحداث الأذى أحياناً (عندما يراد به باطل) مدمر. إبتعد عن الإثنين، لأنهما سيدمران حياة القائل أيضاً. «لا يغركم أحد بكلام باطل لأنه بسبب هذه الأمور يأتي غضب الله على أبناء المعصية» (افسس ٥: ٦).

## إبتسم!

إبتسم إبتسامة عريضة بوجه كل من يقابلك سواء موظفين يعملون لديك أو عند غيرك. وبالذات مرؤوسيك وبادرهمم بعبارة «صباح الخير ويعطيك العافية» من كل قلبك. الله رزقك المال والسلطة والمركز لكي توزع عليهم الرزق والمحبة والمسامحة لا تبخل عليهم بها.

«كُونُوا لَطْفَاءَ بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيُّضًا فِي الْمَسِيحِ» (رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس ٤ : ٣٢).

## يكون محضرك خير

أنقل الخبر اللبي فيه خير ومصالحة ومحبة ولا تنقل الخبر اللبي يمكن يؤدي للشر والخصام حتى لو كان الخبر صحيح فذلك يكون «كلام حق يُراد به باطل». صل ليعطيك الربّ الحكمة في القول والتصرف ولتكن رسول سلام دائماً. «ليس كل ما يُعرف يُقال، وليس كل ما يُقال يُكتب، وليس كل ما يُكتب يُنشر».

«إجعل يا رب حارساً لفمي. إحفظ باب شفتيّ» (مزامير ١٤١ : ٣).

## للألم بركته

إن لم تتألم فلن تشعر بألم الآخرين  
وإن لم تشعر مع الآخرين فلن تستطيع مساعدتهم  
وإن لم تستطع مساعدتهم لن تستطيع أن تسامح نفسك  
في الألم تقدّر معنى الصحة الروحية والجسدية  
في الألم تتعلم الاتضاع  
في الألم تهرع إلى الله طالباً أن يعفيك منه  
في الألم تقترب من الله ويكون الألم طريقك للاتحاد مع الله  
في الألم تفهم معنى الحياة

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

«ولئلا أرتفع بفرط الإعلانات أعطيت شوكة في الجسد ملاك الشيطان ليلطمني لئلا أرتفع. سألت الله ثلاث مرات أن يبعه عني. فقال لي تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تكمل» (٢كورنثوس ١٢ : ٧).

تأملات وخبرات روحية

## لا تسرق فرحة أحد ولا تقهر قلب أحد

ولا تنسب إنجاز الآخرين لك

لا تدع الغيرة ومرض المقارنة وحب الظهور يسيطرون عليك

بل ازرع الفرح والأمل بقلوب الآخرين

وامسح الدموع من العيون

يكون لك كنز في السماء

«كُنْ قُدْوَةً لِلْمُؤْمِنِينَ فِي الْكَلَامِ، فِي التَّصَرُّفِ، فِي الْمَحَبَّةِ، فِي الرُّوحِ، فِي الْإِيمَانِ، فِي الطَّهَارَةِ» (رسالة بولس الرسول الأولى إلى تيموثاوس ٤ : ١٢).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## إن كنت تؤمن بالله

سلمه كل حياتك. أليس هو خالق الكون؟

أليس هو مدبر الكون؟ أليس هو ضابط الكل؟

هو يحفظ أبنائه دائماً، المتكلين عليه، هو سيد حياتك إذا أردت؟

لا يوجد إله آخر، إلا إذا كنت تدعي أنك إله نفسك.

«كانت الأرض خربة وخالية وعلى وجه الغمر ظلمة وروح الله يرف على وجه

المياه. وقال الله ليكن نور فكان نور. ورأى الله النور إنه حسن. وفصل الله بين النور

والظلمة. ودعا الله النور نهراً والظلمة دعاها ليلاً. وكان مساء وكان صباح يوماً

واحداً. فخلق الله الإنسان على صورته. وكان صباح يوماً سادساً». (تكوين ١ : ٢-٣١)

تأملات وخبرات روحية

## إستمع باللي عندك

الرّب أعطاك نعم معينة لا تستطيع تغيير بعضها والبعض الآخر قد تستطيع تنميته. زوجتك وأطفالك وقدراتك وصفاتك الشكلية من النوع الأول. فاستمتع بها واقبلها. أما النعم الأخرى من ذكاء وذاكرة ومنصب ومال وشهرة، فطوّرها بالحق والمحبة ما أمكن. وأيضاً استمتع بها بكل الأحوال. وتوقف عن النظر لما يملكه الغير، وعن المقارنة. تفرّج وركز بورقتك بامتحانك وحياتك. وما يهملك ورق امتحان الغير ولا حياتهم. ستؤلم نفسك وروحك وجسدك إذا أكثرت من المقارنة واشتتاء ما يملكه الغير. «لا تشته بيت قريبك. لا تشته امرأة قريبك ولا عبده ولا أمته ولا ثوره ولا حماره ولا شيئاً مما لقريبك» (الخروج ٢٠: ١٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## نتشابه ونختلف

يتشابه الشجر بالساق والأغصان والورق لكن يختلف بالثمر، وتشابه الأصابع بارتباطها باليد والعظم والشرابين وتختلف بالشكل والمواهب والوظيفة بعض الشيء، ويتشابه الإخوة بانتمائهم لذات الأب والأم ويختلفون بالشكل والمواهب. كل الشجر والأصابع والبشر متشابهين وجميلين ولكل دوره في الحياة. أدّ دورك الذي أعطاك إياه الله كأجمل زهرة في البستان، ومهما أثمرت تأكد أن يكون رحيقك جميلاً ومحبوباً لكل من يشمك ويراك. «ثمرة البار شجرة الحياة والحكيم يجذب إليه النفوس» (أمثال ١١: ٣٠).

تأملات وخبرات روحية

## كل عام وأنتم سالمين

وعلى درب المحبة والخير ماشيين  
ولميلاد الرب يسوع ساجدين.  
وتسألمنا على كل خطايانا نحن الآثمين  
وبصلوات العذراء أم المؤمنين  
وبرب السماء والكون مآمنين  
يا رب تحفظ بلدنا إلهي عايش فيها ملايين  
برحمة وحنان رب العالمين  
تدافع وتشفع بكل المسيحيين  
بسم الآب والإبن والروح القدس - آمين  
«هوذا العذراء تجبل وتلد ابنا  
ويدعون اسمه عمانوئيل الذي تفسيره الله معنا»  
(متى ١ : ٢٣).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## كرامة المرأة

سقطت حواء أولاً بإغواء الشيطان واغوت آدم فسقطت الطبيعة البشرية كلها وورثنا  
الطبيعة الساقطة القابلة للموت «موتاً تموت» (تكوين ٢ : ١٧).  
وعندها وعد الله بالمخلص من نسل المرأة التي سقطت (حواء) ومتجسداً من حواء  
الثانية (سيدتنا مريم العذراء) «وأضع عداوة بينك وبين المرأة وبين نسلك ونسلها،  
وهو يسحق رأسك (الحية)» (تكوين ٣ : ١٥).  
وبذلك أرجع للمرأة كرامتها وخطط للخلاص من ذات نسل المرأة التي سقطت  
باغواء عدو الخير، وبذلك أرجع لها ولكل النساء كرامتهن.  
وليس أدل على مساواة المرأة بالرجل، إن الرب عندما خلقها أخذ من ضلع آدم

تأملات وخبرات روحية

## نيااله اللى بلاقي حدا يدعي له مش يدعي عليه

إللي الناس بتدعي له يغفر له الربّ.

الربّ يستجيب لدعوى الشاكرين وحافظي الجميل، قليل ما تلاقي الناس تدعي لحدا أو تصلي من أجله. فهي تدعو فقط لجابر الخواطر ولأهل الخير والمحبة والمسامحة.

تدعو لمن يمسح الدموع من عيونها

ويا ويل من يدعي الناس عليه على حق، فصلواتهم تصل لأذني الربّ سريعاً

دعوى المظلومين ومكسوري القلوب تهز عرش الربّ.

«لأنه لم يحتقر ولم يرذل مسكنة المسكين ولم يحجب وجهه عنه بل عند صراخه إليه

استمع» (مزامير ٢٢ : ٢٤).

«من يسد أذنيه عن صراخ المسكين فهو أيضاً يصرخ ولا يستجاب» (أمثال ٢١ : ١٣).

وليس من رأسه أو قدمه فلا تدنو أو تعلق عليه.

كرامة المرأة من كرامة الرجل ومساواته بالكرامة واضحة

الرجل يضحي بنفسه من أجل المرأة والمرأة تنقاد أشواقها للرجل وتخضع له بالربّ.

«أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها»

(أفسس ٥ : ٢٥).

## الحياة قصيرة جداً

لا تقضيها بالغضب والحقد على الآخرين. صارحهم وعاتبهم وابدأ معهم صفحة جديدة؛  
اغفر وأنس أو إحداهما على الأقل  
فالغفران هو بلسم الجروح؛

والنسيان علاج ما ليس له علاج؛  
أعذر الآخرين وحاول أن تضع نفسك  
مكانهم، قد تختلف الصورة عندك  
حينئذ.  
«لا تدينوا لكي لا تدانوا» (متى ٧ : ١).

## الدفاتر العتيقة

قررت أن أبيض صفحات حياتي منذ وعيت. أخذت موعداً مع أب روعي وتلاقيت معه في الكنيسة، بادرت بالقول: «أريد أن أعترف بكل ما فعلته من سيئات، خطايا، مذوعيت على هذه الحياة، سأعترف بما أذكره وأطلب الغفران عما نسيته».  
وامتدت جلسة الاعتراف لتطال كل ما تذكرت من خطايا كانت تثقل كاهلي عبر السنين. كانت جلسة مريحة للنفس والجسد تلقيت خلالها إرشاداً روحياً عميقاً وخرجت كأني طفلٌ صغيرٌ بريء بقلب أبيض خُلق من جديد.  
«إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم»  
(أيوحنا ١ : ٩).



## لا تلاحق السراب

إن انعكاس الضوء في الصحراء لاختلاف درجات حرارة طبقات الجو ينشئ منظر مسطحات مياه. فيراها الهائم العطشان في الصحراء ويظنها ماءً حقيقياً وهي سراب. ومن يظن إنه سيجد السعادة فيما ليس له فهو كمن يلاحق السراب. بيت غيرك وشركته ليسا لك. امرأة غيرك وماله ليسا لك. صبا وجمال غيرك ليسا لك أيضاً. «لَكَ ما لك فقط» فاسعد بها. وبالنهاية الفرح الحقيقي هو بالرَّبِّ والرجاء والحياة الأبدية السعيدة في السماء معه. جرَّب. «ذوقوا وانظروا ما أطيب الرَّبِّ. طوبى للرجل المتوكل عليه» (مزامير ٣٤ : ٨). «إقنعوا بأرزاقكم» (لوقا ٣ : ١٤)

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## أين الله؟

كثيراً ما نتساءل عن تدخل الله في العالم، ولماذا يسمح بكل هذه الكوارث والحروب والآلام والمآسي. والملحدون ينكرون وجود الله البعض يكفر به، والبعض يعاتبه، وآخرون يؤمنون بكل بساطة بحكمة الرَّبِّ وعنايته بخلقه. إن عناية الله موجودة دائماً فهو ضابط الكل، ويرعى أبناءه، «الرَّبِّ راعيّ فلا يعوزني شيء» (مزامير ٢٣ : ١). لكنه لا يعمل عكس إرادة الإنسان بل يحترمها، ويترك لكل إنسان حرية اتخاذ

تأملات وخبرات روحية

## حسد الشياطين

عندما يرى عدو الخير أي إنسان يفعل الصلاح يبدأ بمحاربتة.

وعندما يرى أي زوجين مؤمنين يبدأ بمحاربتهم بشتى الطرق، فيزرع الشك والغيرة في الطرفين يبث أفكاره، فالشيطان يعمل على مستوى فكري روحي له خبرة آلاف السنين، كما يحرض الآخرين على مؤازرته دون علمهم، حيث يثير غيرتهم أيضاً فيواصلوا عمله في بث الدمار ببيوت الآخرين.

الصلاة، الصلاة، الصلاة، هي سلاحنا ضده والأسرار المقدسة مهمة جداً. جسد الربّ هو سلاح فتاك ضد إبليس ومكائده.

«البسوا سلاح الله الكامل لكي تقدرُوا أن تثبتوا ضد مكاييد إبليس» (أفسس ٦ : ١١).

قرارته، حتى لو أثرت على الآخرين من قتل، وسطو، حروب وشهادة زور. فالإنسان مسؤول عن تصرفاته، ولكن بحكمة الله يحول الشر إلى خير في الوقت المناسب، وحسب عنايته الإلهية وحكمته.

أما من ينوي الشر بأبنائه المؤمنين به والمسلمين حياتهم له فإنه حينها يتدخل.

«ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله الذين هم مدعوون (حسب قصده)» (رومية ٨ : ٢٨).

## السماء أحلى

أرسل لي صديق صورة رائعة خلافة لمناظر طبيعية تأخذ الألباب، والذي خطر ببالي لتوه: هذا الجمال غير دائم ويمتلك للحظات فقط ويذهب أثره، أما السماء والحياة الأبدية فهي الوحيدة التي ستملأ قلبنا بالغبطة والفرح العارم دائماً وللأبد. ولا شيء على الكرة الأرضية ممكن أن يعادلها من سعادة وفرح.

لنتعب من أجلها يا إخوتي، صدقوني إنها تستحق كل التعب.

«ما لم تر عين ولم تسمع أذن ولم يخطر على بال إنسان ما أعدده الله للذين يحبونه» (1كورنثوس ٢ : ٩).

## كيف تنجح الحياة الزوجية؟

الثقة المتبادلة بين الزوجين:

ثق بشريك حياتك واشعره بثقتك، قد يكون أحياناً غير جدير بالثقة الكاملة، لكن ثقتك به ستبني ثقته بنفسه وسيصبح شريكاً جديراً بالثقة.

«إمرأتك مثل كرمة مثمرة في جوانب بيتك» (مزامير ١٢٨ : ٣).

## كيف تعيش بسعادة مع شريك حياتك؟

لا تفتح مواضيع الماضي التي انتهت فهي تجلب الألم لك أيضاً.  
إذا ساحت شريكك على أي خطأ ارتكبه بالماضي، لا تذكره فيه إطلاقاً  
إذا علمت الآن عن خطأ قديم، أدفنه في ملفات النسيان، لأنك إن فتحت الجرح  
سيلتهب عند الطرفين.  
«أنا هو الماحي ذنوبك لأجل نفسي وخطاياك لا أذكرها» (إشعيا ٤٣ : ٢٥).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

٣٨٠

## الخاطئ المتواضع أو البار بعيني نفسه؟

عندما يسقط الإنسان بالخطيئة، يشعر بتأنيب الضمير وينسحق قلبه ويتواضع أمام  
الرّب طالباً المغفرة والرحمة، ويتوقف عن الحكم على الآخرين الخاطئين مثله لأنه  
خاطئ مثلهم.  
أما الإنسان الذي لم يسقط بخطيئة ثقيلة يظن إنه بار وقد يتكبر بينه وبين نفسه أولاً  
ويتكبر على الآخرين ويجد نفسه دون حاجه لمغفرة ورحمة الله.  
وقد غفر الرّب للخاطئ المتواضع ولم يغفر للمتكبر في عيني نفسه  
«فانتصب الفريسي قائماً يصلي فيقول في نفسه: «اللهم، أشكرك لأني لست كسائر  
الناس السراقين الظالمين الفاسقين، ولا مثل هذا الجابي إني أصوم مرتين في الأسبوع،

تأملات وخبرات روحية

٣٨١

وأؤدي عشر ما أقتني». أما الجابي فوقف بعيداً لا يريد أن يرفع عينيه نحو السماء، بل كان يقرع صدره ويقول: «اللهم ارحمني أنا الخاطيء!». أقول لكم إن هذا نزل إلى بيته مبرراً وأما ذاك فلا. فكل من رفع نفسه وضعها، ومن وضع نفسه رفعها». (لوقا ١٨ : ١١).

«أما أنا وبيتي فنعبد الرب» (يشوع ١٥: ٢٤)

أليوم عيد زواجي الخامس والعشرين، وقد تعلمت الكثير في هذه الرحلة الزوجية المقدسة،

المحبة والتضحية من أجل شريكك وعائلتك هي الوصفة السحرية لحياة مسيحية مقدسة سعيدة،

هذه تجعل المحبة الزوجة تضحي بكل حياتها من أجل زوجها وأولادها وهي سعيدة، ويزوب الزوج في العمل من أجل العائلة وهو مبتسم،

المحبة توجد التضحية وإنكار الذات دون تمنن، حيث المحبة لا يوجد (دورك ودوري) بل سباق من أجل راحة وإسعاد الآخر.

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

تأملات وخبرات روحية

## أي إنسان يرعاه الربّ؟

الله يرعى الإنسان الذي يسلم إرادته له والذي مشيئته متوافقه مع مشيئة الربّ والسائر في مخافة ومحبة الربّ.

يرعاه الربّ بحياته الأرضية ومتى وكيف يموت.

أما العائش بإرادته المعاكسة للرب ووصاياه فهو يعيش ويموت كما أراد.

«وأما ذلك العبد الذي يعلم إرادة سيده ولا يستعد ولا يفعل بحسبها فيضرب كثيراً.

أما الذي لا يعلم ويفعل ما يستحق ضربات، يضرب قليلاً» (لوقا ١٢ : ٤٧).

حيث سهر الليالي من أجل الأبناء أو الشريك هو الطبيعي لأن المحبة تملأ القلب والبيت.

في الزواج المسيحي يسعى الزوج والزوجة لخلاص الآخر في رحلة إيمان نحو السماء.

«المحبة تصبر، المحبة تخدم، ولا تحسد ولا تتباهى ولا تنتفخ من الكبرياء، ولا تفعل ما ليس بشريف ولا تسعى إلى منفعتها، ولا تحنق ولا تبالي بالسوء، ولا تفرح بالظلم، بل تفرح بالحق. وهي تعذر كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتحمل كل شيء. المحبة لا تسقط أبداً» (١كورنثوس ١٣ : ٤).

## الإسعافات الأولية

شاركت عائلتي وأصدقائي بفيديو صغير يحتوي تعليمات إسعافات الطوارئ الأولية المهمة جداً، فقد تنقذ حياة إنسان عزيز عليهم. وبصراحة، فالإسعافات الأولية الروحية لا تقل أهمية. فإن كنت جرحت إنساناً آخر بكلامك أو تصرفاتك فعالجه بضماد المحبة والاعتذار. وإذا صادفت إنساناً غارقاً أو على وشك الوقوع في الخطيئة فساعدته ما استطعت لكي لا يغرق، أو أسعفه إذا وقع بالماء العميق، لكن دون ملامة أو إدانته. « فمن عرف كيف يصنع الخير ولم يصنعه ارتكب خطيئة » (يعقوب ٤: ١٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الإزعاج وباب الرزق

يتأفف وينزعج الكثير من الناس بسبب أصوات سيارات الغاز والبائعين المتجولين في الصباح الباكر خاصة أيام العُطل وأوقات الراحة، وقد لا يتبادر لذهنهم أن هؤلاء الباعة قد تركوا بيوتهم وأبنائهم في الصباح الباكر جداً ليسعوا وراء رزقهم. فلنضع أنفسنا مكانهم وعندها يسهل علينا أن نعذرهم، والله يرزقهم «أنظروا إلى طيور السماء. إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن. وأبوكم السماوي يقوتها. أَلستم أنتم بالحري أفضل منها» (متى ٦: ٢٦).

تأملات وخبرات روحية

## دعوى قضائية ضد الله!

قرأت على Fox News عنواناً عن دعوى قضائية لإزالة عبارة «نؤمن بالله» (in God we trust) المكتوبة على العملة الأمريكية، الدولار.

الله لا يُجبر الإنسان على عبادته أو الصلاة إليه. ولا يتدخل في حياة رافضه ولذلك لا يستطيع أحد لومه عند حصول أية مصيبة في حياة ذلك الإنسان، لأنه خارج إطار رعاية الربّ لأبنائه.

الله لا يُسبب المصائب لذلك الإنسان ولا يتدخل لحمايته منها أيضاً  
«وأما كل الذين قبلوه فأعطاهم سلطاناً أن يصيروا أولاد الله أي المؤمنون باسمه»  
(يوحنا ١ : ١٢).

## لو أعطيتها كل ما معي لم أكفها دعواتها

بينما كنت خارجاً من منزلي صباحاً، أوقفتني امرأة عجوز تطلب المساعدة، فساعدتها بما جادت به نفسي. فأخذت تدعوني من كل قلبها رافعةً يديها ورأسها إلى السماء بدعوات لا أخالني سمعتها بحياتي بهذا العمق والإيمان.

تأثرت جداً وتمتدت لِنفسي قائلاً: «لو أعطيتها كل ما معي من نقود ما كفيتها حقها». الدعوات والصلوات من القلب بإيمان أتمن من كل أموال الدنيا الفانية.  
«المال مالي والفقراء عيالي والأغنياء وكلائي فإن بخل وكلائي على عيالي أذقتهم وبالي ولا أبالي»

«إن الأرض لا تخلو من فقير، ولذلك أنا آمرك اليوم قائلاً: افتح يدك لأخيك المسكين والفقير الذي في أرضك» (تثنية ١٥ : ١١).



## خلاصهم برقيبتك

أسرتك مسؤوليتك على الأرض وستحاسب عليها في السماء، وكل من يتأثر بقراراتك ستحاسب عليها يوم الحساب. «وإن كان أحد لا يعتني بخاصته ولا سيما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شر من غير المؤمن» (١ تيموثاوس ٥ : ٨).

سواء ظلمتهم أو ساعدتهم أو كنت لهم قدوة حسنة أو سيئة، مساعدتهم للوصول للخلاص باخلاقك ومحبتك وموعظتك الحسنة.

ستعطي عنهم حساباً. ويل لمن يكون سبب سقوطهم.

«أطيعوا مرشديكم واخضعوا لهم، لأنهم يسهرون لأجل نفوسكم كأنهم سيعطون حساباً» (عبرانيين ١٣ : ١٧).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الألم نعمة أم نقمة؟

الكثير من المرضى يأخذون مسكنات للألم ويشتكون منه، ويتمنون عدم وجوده. لكن لولا الألم لما عرف المريض إنه مريض، وقد يموت وهو لا يعرف إنه مصاب بمرض معين كان يمكن شفاؤه منه.

وكذلك ألم الخطيئة وهو الشعور بالذنب. فلولا له لاستمر الخاطئ بخطيئته ووصل الموت الأبدي دون أن يدري. لقد سمح الله بالألم لخيرنا الزمني والأبدي

«حِينَما أَنَا ضَعِيفٌ فَحِينَئِذٍ أَنَا قَوِيٌّ» (٢ كورنثوس ١٢ : ١٠).

تأملات وخبرات روحية

## تربية الأبناء

«قال ابن خلدون: القسوة في تربية الابناء تحملهم على الكذب، وتجعلهم يتظاهرون بغير ما في ضمائرهم خوفاً من انبساط الأيدي بالقهر عليهم»  
لا يوجد مفهوم الضرب في التربية الحديثة. الابناء مثلنا نحن عندما كنا صغار.  
ارجع بذاكرتك لتلك الحقبة من عمرك. وعاملهم كما تتمنى انك عوملت وانت صغيراً  
المحبة والصراحة والانفتاح في الحديث واعطائهم الوقت الكافي للرعاية والتربية هم الحل.  
«ايها الآباء لا تغيضوا اولادكم لئلا يفشلوا» (كولوسي ٣ : ٢١).

«ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟»

## الدفء

الدفء الجسدي مهم جداً لإدء نشاطاتنا الحياتية اليومية ومتطلباته واضحة.  
الدفء الاجتماعي له متطلباته من حُسن التعامل مع الآخرين ودفء اللسان والمسامحة ومساعدة الآخرين.  
أما الدفء الروحي فهو الأهم وهو العلاقة مع الروح القدس الساكن فينا والشركة مع القديسين والعذراء مريم ام الله.  
هو في الاتحاد مع الرب في الصلاة في الحزن والفرح ومناجاته كل لحظة في حياتنا وعندما سيملاً الرب حياتك بالدفء الروحي الذي لا يُقدر بثمن.  
«الرب صالح للذين ينتظرونه للنفس التي تلتسمه» (مراثي إرميا ٣ : ٢٥).

تأملات وخبرات روحية

## لكل شيء تحت الشمس وقت

عندما تكون الأرض مملوءة ماء لا تستقبل ماء المطر بل يجري الماء فوقها. يوجد وقت  
لن يفيد الوعظ لبعض الناس والنصائح تكون بلا فائدة  
الإنسان المملوء حقد وغضب يُغلق أذنيه عن سماع كلام المسامحة والحب  
وكذلك القلب المملوء شهوات، لا يسمع كلام الطهارة والتوبة  
علينا أن لا نياس بل نختار الوقت المناسب للنصح والإرشاد وذلك بمحبة  
«لكل شيء تحت السماء وقت» (الجامعة ٣: ١).

## الوفا

ابن الوفا يعيش العمر مديون للمعروف وصاحبه، حتى لو صاحبه جافاه  
الشبعان من يد ملأه يشكر الله حتى لو صارت يده فارغة والجوع ناداه  
ابن الأصل ما يخون العشرة حتى لو قسي عليه الزمن والكل عاداه  
والشهم ما يعمل الشينة وما بترجل عن الفرس حتى لو الكل تحداه  
والخاطيء اذا أهمل التوبة، رح بصرخ طول العمر واسفاه

«تُبِّ مِنْ شَرِّكَ هَذَا، وَاطْلُبْ إِلَى اللَّهِ عَسَى أَنْ يُغْفَرَ لَكَ فِكْرُ قَلْبِكَ» (أعمال ٨: ٢٢).

## سامحوني

أتقدم منكم جميعاً، إخوتي وأخواتي، باعتذاري الشديد، وطلب المغفرة من كل من أسأت له في حياتي، سواء عن قصد أو غير قصد، ولكل من كان يجب أن أساعده ولم أفعل، ولكل من قصرت معه أو آذيت مشاعره أو أعترته، لا بل أسألكم في الربّ أن تغفروا لي أية إساءات قد أقترفتها، وقد لا أتمكن من طلب المغفرة بالمستقبل، وأعترف لكم وأمام الربّ القدير العادل أنني إنسان خاطئ يرجو السماح والغفران من الله وعباده وأرجو أن تجدوا في قلوبكم مساحةً للسماح والغفران لي ولغيري. سامحوني.

لتحميل الكتب الأربعة السابقة أو قراءة الخبز اليومي كل يوم

يمكنك الدخول على أي من التالي:

لصفحة daily bread على الفيسبوك

<https://www.facebook.com/daily.bread.735>

ولتحميل التطبيق من Apple Store (road to heaven)

<https://itunes.apple.com/us/app/road-to-heaven/id625740287?mt=8>

ولتحميل التطبيق من Android (الطريق إلى الملكوت)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.osama.roadtoheaven2>

for instagram users follow us at dailybread1

كما يمكنك التواصل مع الكاتب لاستلام الرسائل يومياً على البريد الإلكتروني

[Osama@imseeh.com](mailto:Osama@imseeh.com)

- ٣٢.....تحقيق الذات
- ٣٣.....القديسون يعرفون
- ٣٤.....الأسى ما بينتسى ولكن!
- ٣٥.....نصائح
- ٣٦.....فولتير
- ٣٨.....كفانا
- ٤٠.....المعروف
- ٤١.....النفوس والسيوف
- ٤٢.....النصيحة أمانة
- ٤٣.....قوانين الطبيعة
- ٤٤.....من فوائد الضيقات
- .....المحبة تولّد العطاء
- ٤٦.....وتقضي على الأنانية
- ٤٧.....لا تنظر للوراء

- ٢٠.....عبارة أعجبتني
- ٢١.....الحيرة
- ٢٣.....لمن جاء المسيح؟
- ٢٤.....الإنسان كائن ضعيف
- ٢٤.....الذهب
- ٢٥.....ألا يُشفق علينا خالقنا؟
- ٢٦.....استر على الناس واعطها مجالاً للتوبة
- ٢٧.....قبل ما تنكسر
- ٢٨.....من شبّ على شئ شاب عليه
- .....العدراء ما بتخلّي الدمعه
- ٢٩.....تنزل على الخدين
- ٣٠.....لا تفقد الاحساس
- .....إذا حاربك الناس من أجل نجاحك فتلك
- ٣١.....مشكلتهم أما أنت فتابع طريقك

## الفهرس

- .....الإهداء ج
- .....مقدّمة هـ
- .....مقدّمة الكاتب ز
- .....تمهيد ي
- .....تأديب الرّب يدفعنا للتوبة ١
- .....لن أنسى ٢
- .....الزاهد ٣
- .....«أبناؤكم يأتون للحياة من خلالكم
- .....لكنهم ليسوا لكم» ٤
- .....إن لم تستطع أن تسيطر على قلبك ٥
- .....فسيطر على لسانك
- .....وهذا أضعف الإيمان ٦
- .....أطول ليلة في العمر ٨
- .....نقطة الضعف ٩
- .....يا بُنَيَّ ١٠
- .....ملاك حارس ١١
- .....العمر يمضي بسرعة البرق ١٢
- .....معلّش ١٣
- .....لماذا نركض للرب عند الحاجة فقط؟ ١٤
- .....نحن محيّرين ولسنا مسيّرين ١٥
- .....ما حدا بيهتم فينا مثل ربنا ١٦
- .....الزمن لا يتوقف ١٧
- .....بس لو البحر مش مالح ١٨
- .....لا تقلق على الغد ١٩

- ٨٧..... وصفات لاختبار معنى السعادة
- ٨٨..... كيف تعيش؟! .....
- ٨٩..... وصفة لراحة البال
- ٩٠..... وصفات للسعادة الدائمة (١)
- ٩١..... وصفات للسعادة الدائمة (٢)
- ..... وصفة ليحترمك الناس
- ٩٢..... وتكبر بعين نفسك
- ٩٣..... وصفة للسعادة العائلية
- ٩٤..... وصفة لكل يوم للسعادة الدائمة
- ٩٥..... وصفة للسلام الداخلي
- ٩٦..... لا تتحاذق
- ٩٧..... مقطوع الرجلين
- ٩٨..... كل شيء بوقته حلو
- ٩٩..... لا تتسول رضا الناس

- ٧٥..... وصفات للسعادة وراحة البال (٢)
- ٧٦..... وصفات للسعادة وراحة البال (٣)
- ٧٦..... وصفات للسعادة وراحة البال (٤)
- ٧٧..... وصفات للسعادة وراحة البال (٥)
- ٧٧..... وصفات للسعادة وراحة البال (٦)
- ٧٨..... وصفات للسعادة وراحة البال (٧)
- ٧٨..... وصفات للسعادة وراحة البال (٨)
- ٧٩..... وصفات للسعادة وراحة البال (٩)
- ٨١..... وصفات للسعادة وراحة البال (١٠)
- ٨٢..... وصفات للسعادة وراحة البال (١١)
- ٨٣..... وصفات للسعادة وراحة البال (١٢)
- ٨٤..... وصفات للسعادة وراحة البال (١٣)
- ٨٥..... وصفات للسعادة على الأرض
- ٨٦..... وصفة للسعادة الداخلية والخلاص

- ٦٠..... الرَّبُّ لن ينزل، إصعد أنت
- ٦١..... العدل والرحمة
- ..... إعمل ليدعو الناس لك بالخير،
- ٦٣..... لا ليدعوا عليك
- ٦٤..... ما فيش وقت!
- ٦٦..... التواضع ضرورة وليس ترفاً
- ٦٨..... أب يقبل القسمة على ٢
- ٦٩..... من أسباب الحزن
- ٧٠..... بيفرلي هيلز
- ٧١..... يقول شكسبير
- ٧٢..... ترقرت عيناه
- ٧٣..... الرجاء عدم الإحراج
- ٧٤..... ترحموا عليه خجلاً
- ٧٥..... وصفات للسعادة وراحة البال (١)

- ..... هل، وكيف، ولماذا تسامح
- ٤٧..... من أساء إليك؟
- ٤٨..... «ينظرون ولا يبصرون»
- ٤٩..... الثقة
- ٥٠..... نلسون مانديلا
- ٥١..... الاحترام والحب
- ٥٢..... من شبَّ على شيء شابَّ عليه
- ٥٣..... علم التشريح
- ٥٤..... المسيح وُلد فمجدوه
- ٥٥..... مَنْ أكبر عدو لك؟
- ٥٦..... كيف نصلي؟
- ٥٧..... إجعل سيارتك كنيسة متنقلة
- ٥٨..... «إن أنت أكرمت الكريم ملكته
- ٥٩..... وإن أنت أكرمت اللئيم تمردا»

- ١٣٤ - جرّب الصوم .....
- ١٣٥ - المسيح الحياة .....
- ١٣٦ - حرية الإرادة .....
- ١٣٧ - العناية الإلهية .....
- ١٣٨ - الإيحاء الذاتي .....
- ١٣٩ - هدف وحلم كل مؤمن .....
- ١٤٠ - إستفد من التجربة .....
- ١٤١ - عمل الخير دون مقابل .....
- ١٤٢ - معقول يا ناس؟ .....
- ١٤٣ - الشيطان .....
- ١٤٤ - خلق جديد .....
- ١٤٥ - قبل أن نعتب على بطرس .....
- ١٤٦ - سماح الربّ أن يتألم أبناؤه .....
- ١٤٨ - لكل إنسان نصيب .....

- ١٢٥ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٣) .....
- كيف تتخلص من ضعف .....
- ١٢٦ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٤) .....
- كيف تتخلص من ضعف .....
- ١٢٧ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٥) .....
- كيف تتخلص من ضعف .....
- ١٢٨ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٦) .....
- كيف تتخلص من ضعف .....
- ١٢٩ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٧) .....
- صلاتنا وصومنا وتقرّبنا إلى الله غير مقبولة إن لم نحب أخينا الإنسان .....
- ١٣٠ - ما تضيّع عليك السماء .....
- ١٣١ - إحضّر فيلم كفن المسيح .....
- ١٣٢ - المسامحة .....
- ١٣٣ -

- ١١٥ - معاملة .....
- ١١٦ - لا تؤذ نفسك .....
- ١١٧ - الله يسامحنا على جهلنا .....
- ١١٨ - هون دفنا، وهون دفنا .....
- كيف تستطيع أن تسامح .....
- ١١٩ - من أخطأ اليك؟ .....
- ١٢٠ - أو ليس الله ربك؟ .....
- ١٢١ - إعمل بأصلك .....
- ١٢٢ - الربّ كريم دون تمنّ .....
- كيف تتخلص من ضعف .....
- ١٢٣ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (١) .....
- كيف تتخلص من ضعف .....
- ١٢٤ - أو خطيئة تسيطر عليك؟ (٢) .....
- كيف تتخلص من ضعف .....

- ١٠٠ - كيف تعيش بسعادة حقيقية .....
- ١٠١ - عُذراً من السيدات .....
- ١٠٣ - متى نستطيع فطام أنفسنا .....
- ١٠٤ - الملوك والفقراء .....
- ١٠٥ - عمل الخير .....
- ١٠٦ - سقراط والموت .....
- ١٠٧ - أريدك أنت فقط .....
- ١٠٨ - إحذر الجذور .....
- ١٠٩ - قطرات الماء تحت الصخر ولكن! .....
- ١١٠ - عدوك ام سندك! .....
- ١١١ - الخواجة .....
- ١١٢ - مما قرأت .....
- ١١٣ - عندما يكون الموت رحمة .....
- ١١٤ - قول أعجيني .....

- «أن أموت محاولاً تحقيق حلمي  
خير لي من أن أعيش  
لأحطم أحلام الآخرين»..... ١٨٦  
- الإنسان بالتفكير والرّب بالتدبير..... ١٨٧  
- «الرّب يحفظ الأمانة»..... ١٨٨  
- الحقد أقوى أحياناً..... ١٨٩  
- الدموع..... ١٩٠  
- المعروف..... ١٩١  
- لا تحسد ولا تحقد..... ١٩٢  
- حرب الغضب الروحية..... ١٩٣  
- النعنع الطماع..... ١٩٤  
- الرؤية واضحة..... ١٩٥  
- الألم مجرد شعور آخر فأهمله..... ١٩٦  
- الألم والحب..... ١٩٧

- فقير إليك غني بك..... ١٧٢  
- إحذر غضب الحليم..... ١٧٣  
- الطبع غلاب..... ١٧٤  
- الثقة والقدوة..... ١٧٥  
- وأنت صاعد!..... ١٧٦  
- زيادة البيع..... ١٧٧  
- الموت..... ١٧٨  
- التأديب..... ١٨٠  
- راعي الخراف..... ١٨١  
- الحرب لم تنته بعد..... ١٨٢  
- أسباب السعادة..... ١٨٣  
- السجن في سويسرا والسجن الأبدى..... ١٨٤  
- «أن تسير وحيداً أفضل من أن تسير  
مع الجموع الضالة»..... ١٨٥

- «اللهم أنت عالم بحماقتي  
ولم تخف عليك آثامي»..... ١٦٢  
- الرّب يمطر على الأخيار والأشرار..... ١٦٣  
- إلهي إلك إلك وإلهي مش إلك  
محرم عليك..... ١٦٤  
- وعود الرّب..... ١٦٥  
- أسباب العلاقات الخاطئة  
خارج الزواج..... ١٦٦  
- «لا أسألك أن تخرجهم من العالم  
بل أن تحفظهم من الشرير»..... ١٦٧  
- بماذا نفتخر؟..... ١٦٨  
- ما هو مقياسك؟..... ١٦٩  
- معلومة قرأتها..... ١٧٠  
- كن صريحاً مع نفسك..... ١٧١

- التجربة ليست خطيئة..... ١٤٩  
- القيامة كل يوم..... ١٥٠  
- يسوع الملك..... ١٥١  
- التمرکز حول الذات..... ١٥٢  
- «ربنا ما رح ينسى انك اخترته»..... ١٥٣  
- «إلهي ما إلو كبير ما إلو تدبير»..... ١٥٤  
- إكرام الرؤساء والناصحين لكم..... ١٥٥  
- أحب قدر استطاعتك..... ١٥٦  
- الاعتراف بالخطأ فضيلة..... ١٥٧  
- استجداء المديح..... ١٥٨  
- إرحمني يا الله..... ١٥٩  
- ما تخلي نعم الرّب عليك  
تكون سبب دينونتك..... ١٦٠  
- «الدنيا رايحة. نكسب الآخرة»..... ١٦١



- ٢٣٦.....إنتباه
- ٢٣٧.....صلاة من الأعماق
- ٢٣٨.....حكمة
- ٢٣٩.....المسيح هو الحياة
- ٢٤٠.....قوة القدس
- ٢٤١.....حكمة الرب
- هل الله طاقة أو نور فقط
- ٢٤٣.....كما يقول الكثير من أصحاب البدع؟
- ٢٤٤.....الصلاة من أجل الآخرين
- ٢٤٥.....لا تجرب الرب
- ٢٤٦.....الثقة
- ٢٤٧.....قبض الريح
- ٢٤٨.....ما هو صليبك؟
- ٢٤٩.....أدب وعاقب لكن بمحبة

- ٢٢٣.....ربنا خلقنا علشان نفرح
- ٢٢٤.....اللحظة
- ٢٢٥.....إيمان الأطفال
- ٢٢٦.....عندما يختار الأبناء آباءهم
- ٢٢٧.....الشعور بالأمان
- ٢٢٨.....«المتهم بريء إلى أن تثبت إدانته»
- «الاختلاف في الرأي
- ٢٢٩.....لا يفسد للود قضية»
- ٢٣٠.....البيضة والدجاجة
- ٢٣١.....التقدير والانتباه والحب
- ٢٣٢.....المشاكل
- ٢٣٣.....الماء والزيت المقدسين
- ٢٣٤.....الخير والشر
- ٢٣٥.....التجربة مرة أخرى

- ٢١٠.....شياطين الحيرة
- ٢١١.....روق وعيش ببساطة
- ٢١٢.....نهاية الطريق
- ٢١٣.....الطبيب والشافى
- ٢١٥.....كيف حالك؟
- ٢١٦.....الشياطين حقيقة أم خيال؟
- «البحث عن مفتاح جديد
- ٢١٧.....أسهل من تغيير الباب»
- ٢١٨.....هل الطير أحنّ على صغيره
- من خالق الكون على أبنائه؟
- ٢١٩.....محبة الأخ
- ٢٢٠.....ليتمجد اسم الرب
- ٢٢١.....صوت الله
- ٢٢٢.....ما تخاف

- ١٩٨.....والدة الإله الشفيعة
- ١٩٩.....الشباب والشيوخوخة
- ٢٠٠.....عيوبنا وعيوب الآخرين
- ٢٠١.....حكمة تعلمت منها الكثير
- لماذا طلب المسيح من تلاميذه
- ٢٠٢.....عدم الإفشاء إنه ابن الله؟
- ٢٠٣.....مواجهة المشاكل والتجارب
- ٢٠٤.....الحروب الروحية
- ٢٠٥.....كيف ينظر لك الآخرون
- ٢٠٦.....الحكيم والغبي
- «دي هي الوحيدة
- ٢٠٧.....اللي اعطاها ربنا لي»
- ٢٠٨.....كيف يتحوّل عمل الخير شراً؟
- ٢٠٩.....أهل بيت الله

- ٢٩٨ - ليّن قلبك وأفكارك.....
- ٢٩٩ - تأنيب المؤمن للمؤمن.....
- ٣٠٠ - نية أكيدة.....
- ٣٠١ - التدبّر واللسان.....
- ٣٠٢ - الذئب والحمل.....
- ٣٠٣ - مما قرأت.....
- ٣٠٤ - «أما أنا فصلاة».....
- ٣٠٥ - الكلمات تقتل قبل السيف أحياناً.....
- ٣٠٦ - ما تزيد الطين بلة.....
- ٣٠٧ - إمساك اللسان.....
- ٣٠٨ - الرّبّ يبعد عنك أعداءك.....
- ٣٠٩ - متى يستجيب لك الرّبّ؟.....
- ٣١٠ - الشباب والشيوخة.....
- ٣١١ - الحياة فيلم.....

- ٢٨١ - لعله خير.....
- ٢٨٢ - عيد الصليب.....
- ٢٨٣ - قوة الصليب.....
- ٢٨٤ - اغسل واكوي.....
- ٢٨٥ - محطات حياتنا.....
- ٢٨٦ - الندم.....
- ٢٨٧ - موسم الحصاد.....
- ٢٨٨ - المجالس مدارس.....
- ٢٩٠ - عدو الإنسان والإنسانية.....
- ٢٩٢ - لماذا لا يعاقب الرّبّ الأشرار فوراً؟.....
- ٢٩٣ - غنى النفس.....
- ٢٩٥ - أتساعد الخاطيء؟.....
- ٢٩٦ - مما قرأت وتعلمت.....
- ٢٩٧ - الخطأ والخطيئة والقرار.....

- ٢٦٦ - بدون سابق إنذار.....
- ٢٦٧ - النصيب الأفضل.....
- ٢٦٨ - لعازر الرباعيّ الأيام.....
- ٢٦٩ - المرأة الحكيمة والمرأة الجاهلة.....
- ٢٧٠ - كم مرة تُعيد الكرّة!.....
- ٢٧١ - تحصد ما تزرع.....
- ٢٧٢ - من يجروء؟.....
- ٢٧٣ - المباهاة.....
- ٢٧٤ - كلنا مسؤول.....
- ٢٧٥ - العطف والحب والحنان.....
- ٢٧٦ - الابن وأبيه.....
- ٢٧٧ - إرجع للإنجيل.....
- ٢٧٩ - أشبال الأسود جاعت.....
- ٢٨٠ - القمامة.....

- ٢٥٠ - القديسة مريم العذراء شفيعتنا.....
- ٢٥١ - دقات القلب.....
- ٢٥٢ - «أنا الكرمة وأنتم الأغصان».....
- ٢٥٣ - يا ربي يسوع.....
- ٢٥٤ - الدماغ المدبّر أو المدمّر.....
- ٢٥٥ - أم ربي.....
- ٢٥٦ - الشدائد.....
- ٢٥٨ - الحياة الزوجية.....
- ٢٥٩ - الرّبّ أب وأم.....
- ٢٦٠ - متى يستجيب الرّبّ لصلاتنا؟.....
- ٢٦٢ - المحظوظ.....
- ٢٦٣ - من أسباب المشاكل الزوجية.....
- ٢٦٤ - أفرج عن السجناء.....
- ٢٦٥ - كلنا بحاجة للغسل.....

- الباطل وكلمة الحق ..... ٣٥٩  
 – التي يُراد بها باطل سيان ..... ٣٦٠  
 – إبتسم! ..... ٣٦١  
 – يكون محضرك خير ..... ٣٦٢  
 – للألم لم بركته ..... ٣٦٤  
 – لا تسرق فرحة أحد ..... ٣٦٥  
 – ولا تقهر قلب احد ..... ٣٦٦  
 – إن كنت تؤمن بالله ..... ٣٦٧  
 – إستمتع باللي عندك ..... ٣٦٨  
 – نتشابه ونختلف ..... ٣٦٩  
 – كل عام وأنتم سالمين ..... ٣٧١  
 – كرامة المرأة ..... ٣٧١  
 – نياه إلهي بلاقي حدا يدعي له ..... ٣٧١  
 – مش يدعي عليه ..... ٣٧١

- سعادتك ..... ٣٤٣  
 – الكنائس وأبناؤنا ..... ٣٤٤  
 – أين شبابنا وأطفالنا؟ ..... ٣٤٥  
 – الصعوبات والاضطهادات ..... ٣٤٦  
 – للأسف ..... ٣٤٧  
 – سر القربان ..... ٣٤٨  
 – الموت الجسدي نعمة أحياناً ..... ٣٤٩  
 – تأخذ بمقدار ما تعطي ..... ٣٥٠  
 – الصلاة بصمت ..... ٣٥١  
 – الخطيئة موت روحي ..... ٣٥٢  
 – المتأفون ..... ٣٥٤  
 – النعم الاثمن ..... ٣٥٥  
 – بماذا تفكر؟ ..... ٣٥٦  
 – إدفع الضريبة ..... ٣٥٨

- على الأصل دَوْر ..... ٣٣٠  
 – تعلم متى تتخلى ..... ٣٣١  
 – «الكل بيعمل هيك» ..... ٣٣٢  
 – الإنسان المتمركز حول نفسه ..... ٣٣٣  
 – الشعور بالذنب وواجب الاعتذار ..... ٣٣٤  
 – الصداقة ..... ٣٣٥  
 – البعض يركز على حياتك ..... ٣٣٦  
 – أكثر مما يركز على حياته ..... ٣٣٦  
 – الأب الصديق ..... ٣٣٧  
 – الصراحة أحياناً ويحدود ..... ٣٣٨  
 – المسؤولية العاطفية ..... ٣٣٩  
 – مُحْدِثُو النعمة ..... ٣٤١  
 – إدارة المخاطر: ..... ٣٤٢  
 – Risk Management ..... ٣٤٢

- يارب ..... ٣١٣  
 – كله جميل ومتكامل ..... ٣١٥  
 – سلسلة قصة الشاب الغني ١ من ٤ ..... ٣١٦  
 – سلسلة قصة الشاب الغني ٢ من ٤ ..... ٣١٨  
 – سلسلة قصة الشاب الغني ٣ من ٤ ..... ٣٢٠  
 – سلسلة قصة الشاب الغني ٤ من ٤ ..... ٣٢٢  
 – «وأما الذي يخرج من الفم، فإنه ينبعث من القلب، وهو الذي ينجس الإنسان» ..... ٣٢٣  
 – «كلمهم يسوع بأمثال» ..... ٣٢٤  
 – أذنين وفم واحد ..... ٣٢٥  
 – كل الحكمة ..... ٣٢٦  
 – الله والقريب ..... ٣٢٧  
 – كِبَر السن، فرح أم حزن! ..... ٣٢٨

- ٣٧٢..... الحياة قصيرة جداً  
 ٣٧٣..... الدفاتر العتيقة  
 ٣٧٤..... لا تلاحق السراب  
 ٣٧٥..... أين الله؟  
 ٣٧٧..... حسد الشياطين  
 ٣٧٨..... السماء أحلى  
 ٣٧٩..... كيف تنجح الحياة الزوجية؟  
 كيف تعيش بسعادة  
 مع شريك حياتك؟  
 الخاطئ المتواضع  
 أو البار بعيني نفسه؟  
 «أما أنا وبيتي فنعبد الرب»  
 أي إنسان يرحاه الرب؟  
 الإسعافات الأولية
- ٣٨٧..... الازعاج وباب الرزق  
 ٣٨٨..... دعوى قضائية ضد الله!  
 لو أعطيتها كل ما معي  
 لم أكفها دعواتها  
 خلاصهم برقبتك  
 الأ لم نعمة ام نقمة؟  
 تربية الابناء  
 الدفء  
 لكل شيء تحت الشمس وقت  
 الوفا  
 سامحوني

