



## إبارةشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

سبتمبر ٢٠١٥ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### الخطاطيف النفس روحية

ينادي علماء النفس بأن كل إنسان لديه "خطاطيف" نفسية مختلفة تجعله معرضاً لأن يتم اصطياده من خلالها. إنها تمثل ثغرات في حائط دفاعه النفسي يعرفها عنه المستغلون فيستخدمونها للنفوذ إليه والضغط عليه للخضوع لطلباتهم. وهذه الخطاطيف تختلف من شخص لآخر، وقد يكون لدى الشخص الواحد أكثر من حُطاف. وهي تُصنف بوجه عام إلى فئتين:

(١) فئة الإحتياجات الملحة: حيث تمثل فجوة عميقة داخل الإنسان تحتاج

لإشباع مستمر وتجعله مستعبداً لمصادر هذا الإشباع

(٢) فئة المخاوف الشديدة: حيث ترسخ داخله الشعور بعدم الأمان

فيستعبد أيضاً لمصادر الأمان

من هنا ندرك جيداً أن الإنسان لا يعود حراً بل مستعبداً إما لمصادر إشباعه أو مصادر أمانه حتى لو كانت مصادر كاذبة.

وحيث أن عدو الخير هو المستغل الأكبر والصائد المتمرس للنفوس فإنه يبدأ أولاً بزراعة بذار تلك الخطاطيف داخل النفس التي لو كانت مهينة لاستقبالها امتدت داخلها جذور تلك الخطاطيف وصارت راشقة فيها بعمق. وبعد أن يطمئن عدو الخير لرسوخ خطاطيفه داخل النفس فإنه يبدأ في إلقاء صنارته هنا وهناك لكي يصطاد على كل حال قوم. وبمقدار ما تكثر الخطاطيف لدى المرء بمقدار ما يكون فريسة سهلة سريعة التعلق بصنارة عدو الخير. فلو تأملنا كل حيله وألاعيبه لوجدنا أنها جميعاً تعمل في الإنسان إما من خلال إحتياج مُلح أو خوف شديد.

والحقيقة أن هذه الخطاطيف لم توجد داخل الإنسان إلا بعد السقوط وهي علة الفساد الذي دخل إليه والعبودية التي سادت عليه. أما السيد المسيح فقد شهد عن نفسه شهادة حق عندما قال: "رئيس هذا العالم آتٍ وليس له في شيء" (يو ١٤: ٣٠). نعم، ليس لدى يسوع المسيح أي حُطاف يصطاده منه عدو الخير طالما أنه بلا خطية وبالتالي بلا فساد الحاجة والخوف.

من أجل ذلك جاهد القديسون والنساك أن يصلوا لحالة "اللاهوى" أي حالة اللا احتياج واللا خوف. هذه الحالة التي وصل إليها بولس الرسول ووصفها قائلاً: "في كل شيء وفي جميع الأشياء قد تدرت أن أشبع وأن أجوع وأن أستفضل وأن أنقص" (في ٤: ١٢). والعجيب أن تصنيف علماء النفس للخطايف النفسية إلى فئة الإحتياجات وفئة المخاوف هو بعينه ما تحدث عنه القديس أغسطينوس قبل قرون من الزمان حين قال: "جلست على قمة العالم عندما صرت لا أخاف شيئاً ولا أشتهي شيئاً".

وزوجة الكاهن معرضة بالأكثر لحيازة خطايف كثيرة لما يفرضه عليها دورها كزوجة كاهن من المعاناة من عدم إشباع الكثير من الإحتياجات والتعرض للعديد من المخاوف. لكنني مع ذلك أتخفظ على تعبير "ما يفرضه عليها دورها كزوجة كاهن" لأن زوجة الكاهن الممتلئة من الروح القدس والمنقادة بواسطته لا يتحكم فيها دور زوجة الكاهن بل هي التي تتحكم فيه: "أما الروحي فيحكم في كل شيء ولا يُحكَم فيه من أحد" (١ كو ٢: ١٥). على كل حال، هي منطقة جهاد كبرى تحتاج زوجة الكاهن أن تجاهد فيها روحياً ونفسياً حتى إذا ما تحررت من كل شعور بالحرمان وعدم الأمان يصير في داخلها "هدوء عظيم" (مت ٨: ٢٦).

وبداية طريق الجهاد هذا هو أن يتعرف المرء على أنواع الخطايف النفس روحية الراشقة في نفسه حتى يتمكن من انتزاعها من داخله والتحرر منها. ويمكن لزوجة الكاهن تحديد خطايفها من خلال الإجابة على الإستبيان التالي:

### السؤال الأول:

\* ضعبي رقم من ١ إلى ٥ أمام كل بند من البنود التالية مستعينة بالمعيار التالي:

١ = ليس له احتياج بالمرّة

٢ = له احتياج طفيف

٣ = له احتياج متوسط الشدة

٤ = له احتياج شديد

٥ = هو الاحتياج الأكثر شدة

- المال - السلطة والتحكم - القوة
- الوضع الإجتماعي المرموق - الأمان - الحب
- الرعاية - الإهتمام - الإشباع الجنسي
- الإشباع العاطفي - استحسان الآخرين - قبول الآخرين
- الجو الأسري - مشاركة شريك حياتي
- علاقات حميمية مستقرة - السعادة - العمل
- مقتنيات وممتلكات مادية - النجاح والإنجاز - الصداقة

- الصحة - الكفاءة - الإنتماء
- الخوف من النبذ - الخوف من الهجر - الخوف من الفشل
- الخوف من الشعور بالذنب - الخوف من الشعور بالخجل والعار
- الخوف من النقد - الخوف من فقدان الإحترام
- الخوف من تقدم السن - الخوف من الشعور بالعجز
- الخوف من المرض - الخوف من التجارب والبلايا
- أخرى: .....

\* استخراجي النقاط التي حصلتي فيها على ٣ أو أكثر. إعملي بها قائمة في ورقة خارجية **صفراء اللون** مثلاً بحيث تكون مرتباً تنازلياً بدءاً من البنود التي حصلتي فيها على ٥ وانتهاءً بالبنود التي حصلتي فيها على ٣.

### السؤال الثاني:

\* ضعي رقم من ١ إلى ٥ أمام كل بند من البنود التالية مستعينة بالمعيار التالي:

- ١ = لا يوجد أي قلق أو خوف بالمرّة
- ٢ = درجة طفيفة من القلق أو الخوف
- ٣ = درجة متوسطة من القلق أو الخوف
- ٤ = درجة شديدة من القلق أو الخوف
- ٥ = أشد درجات القلق أو الخوف

\* استخراجي النقاط التي حصلتي فيها على ٣ أو أكثر. إعملي بها قائمة في ورقة خارجية **خضراء اللون** مثلاً بحيث تكون مرتباً تنازلياً بدءاً من البنود التي حصلتي فيها على ٥ وانتهاءً بالبنود التي حصلتي فيها على ٣.

\* إعرضي كلاً من **الورقة الصفراء** التي تمثل **خطايف الحرمان والورقة الخضراء** التي تمثل **خطايف الخوف** لديك على الله في صلواتك. أذكرني كل بند من بنودها بالإسم طالبة معونة الروح القدس في نزع تلك الخطايف من نفسك.

\* إعرضي كلاً من **الورقتين الصفراء والخضراء** على أب إعترافك وأطلبي إرشاده وتديبره فيما يخص تلك البنود.

\* إعرضي كلاً من **الورقتين الصفراء والخضراء** على زوجك الكاهن وأطلبي مساعدته لك حتى تنتزعي تلك الخطايف من نفسك.

- الخوف من خسارة المال - الخوف من فقدان التحكم في الأمور
- الخوف من فقدان المركز والوضع الاجتماعي
- الخوف من فقدان الوظيفة - الخوف من فقدان الحب
- الخوف من فقدان الإهتمام
- الخوف من الحرمان الجنسي - الخوف من الحرمان العاطفي
- الخوف من المواجهة - الخوف من الصراعات والمشاكل