



إبَارَشِيَّة جَنُوبِي أَمْرِيكَا لِلأَقْبَاطِ الأرْثُوْدُكْس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة أكتوبر ٢٠١٧ م

الشفقة على النفس

"الشفقة على النفس هي أسوأ أعدائنا ولو خضعنا لها لن نستطيع قط أن نفعل أي شيء حكيم في هذا العالم" (هيلين كيلر). هذه المقولة حقيقية مئة بالمئة. فالشفقة على النفس هي شعور سام لو تسلط على شخص ما فإنه يفسد حياته الروحية والنفسية والاجتماعية. الشعور بالأسف على النفس عند التعرض للخسارة أو الظلم أو الفشل هو شعور طبيعي بل وصحي في بعض الأحيان إذ يساعد المرء على تجاوز أحزانه وتقبل الواقع المؤلم. أما إذا تحول هذا الشعور إلى عادة فإنه يصير حيلة دفاعية نفسية يلجأ إليها المرء باستمرار في مواجهة الضيقات تعوقه عن تكيفه مع الواقع وعن الاستفادة من تلك الضيقات في تحقيق النمو والنضج الروحي والنفسي.

عادة ما تكمن بعض الدوافع النفسية وراء تبني المرء لهذا الشعور السام الضار ومنها:

- (١) الرغبة في الحصول على عطف المحيطين وجذب انتباههم.
- (٢) تبرير النفس وإعفائها من مسئوليتها عما يحدث لها من مشاكل.
- (٣) التهرب من اتخاذ خطوات عملية إيجابية لحل المشاكل.
- (٤) استكثار الألم والضيق على النفس وشعور المرء بأنه لا يستحق كل هذا الألم.
- (٥) توجيه رسائل الذنب للآخرين من أجل التحكم فيهم والضغط عليهم.

باختصار شديد، الشفقة على النفس هي بنت الكبرياء ومنها تولد العديد من الرذائل مثل الأنانية، والعزلة، والتكاسل، وتبرير النفس، والحزن، واليأس، والتذمر، والتجديف على الله.

والشفقة على النفس هي إحدى الحروب التي حارب بها عدو الخير السيد المسيح على الجبل ولم يفلح في إسقاطه فيها. لقد حاول أن يقنعه أن يحول الحجارة خبزاً من باب الشفقة على نفسه الجائعة الخائرة بعد صوم طويل. بل أن الشفقة على النفس لم تجد طريقها إلى قلب الله الذي قيل عنه أنه: "لم يشفق على ابنه بل بذله لأجلنا أجمعين" (رو٨: ٣٢)، ولو كان السيد المسيح قد استسلم للشفقة على ذاته للحظة واحدة على الصليب لما كان قد أتم خلاصنا.

ونفس هذه الحرب هي التي كان يحارب بها عدو الخير الشهداء على فم معذبيهم الذين كانوا يحاولون إثناءهم عن الإصرار على الاعتراف بالمسيح من خلال الشفقة على شبابهم أو شيخوختهم أو جملهم أو أطفالهم.

توجد أيضاً أمثلة عديدة في الكتاب المقدس على أشخاص سقطوا في الشفقة على النفس مثل إبراهيم في حوارهِ مع الله بخصوص عقمه، ويوسف في حوارهِ مع رئيس السقاة، وإيليا في هروبه من إيزابيل، ويونان في إحباطهِ من عدم إنزال الله غضبه على نينوى، وأيوب في بحثهِ عن معنى كامن وراء آلامهِ، ودَاوود في صراعه مع الله من جهة إنجاحهِ طريق الأشرار، والتلاميذ وهم على وشك الغرق، ومرثا في شكواها من مريم... إلخ

وعلامات السقوط في تلك العادة الرديئة كثيرة ومنها:

- (١) كثرة الشكوى والتذمر وعدم الرضا
- (٢) الحزن والقنوط وعدم القدرة على الفرح والاستمتاع بالحياة
- (٣) تبني دور الضحية
- (٤) اختلاق الدراما
- (٥) إدمان الرغبة في جذب الانتباه والحصول على تعاطف الآخرين وقبولهم
- (٦) العيش المستمر في الماضي واجترار أحزانه

- (٧) ضعف الثقة في النفس
- (٨) الشعور المبالغ فيه بالذنب
- (٩) الشعور المبالغ فيه بالعظمة واستكثار الألم على النفس
- (١٠) الأنانية والانعزال عن الآخرين
- (١١) الكسل والتراخي والسلبية
- (١٢) الخوف من الفشل والهروب من تحمل المسؤولية

زوجة الكاهن والشفقة على النفس:

لا تنجو زوجة الكاهن من تلك الحرب الروحية النفسية بل وتحارب بها أكثر من غيرها في بعض الأحيان. فقد تشعر بأنها الأكثر تعباً، ومعاناة، وتضحية، وبؤساً، وظلماً، والأقل حظاً، وتقديراً، واهتماماً، وتعاطفاً. ولو استسلمت زوجة الكاهن لهذا الشعور السام وتلك العادة الرديئة فإنها تجد نفسها في النهاية محطمة، ويائسة، وفاقدة لإيمانها بالله ورجائها فيه. بالتالي، ينبغي عليها أن تحرص كل الحرص على التغلب على ذلك الضعف من خلال الكشف عنه بشكل متواتر لأب الاعتراف، وطلب معونة الروح القدس للتغلب عليه، واليقظة من جهة أفكاره بمجرد تولدها والتخلص منها على الفور وعدم الاستسلام لها، والتذكر المستمر لموقف السيد المسيح الذي لم تعوقه الشفقة على الذات من التقدم للصليب بكامل إرادته ومسرته.