لاحظ نفسك والتعليم

"لاحظ نفسك والتعليم وداوم على ذلك. لأنك ان
فعلت هذا تخلّص نفسك والذين يسمعونك"

(اتي ٤ :١٦)

هذه وصية هامة من الرسول بولس وحتى نفهمها نحتاج، الإجابة على هذه الأسئلة الأربعة:

(١) لماذا نلاحظ النفس (٢) ما نلاحظ النفس

(٣) أين نلاحظ النفس (٤) كيف نلاحظ النفس؟

أولاً: لماذا نلاحظ النفس؟

إن معظم الناس يلاحظون أجسادهم ويهتمون بتغذيتها ونظافتها وحسن مظهرها وراحتها وسعادتها، ولكنهم لا يهتمون بكل هذه الأشياء بالنسبة لأرواحهم ونفوسهم الخالدة وقد غابت عنهم هذه الحقيقة "**ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟**" (مت١٦ : ٢٦). إنهم يتركون أرواحهم جائعة وعطشانة وقذرة ومتعبة ومهددة بالهلاك الأبدى وهم لا يدرون.

إن حالة هؤلاء تذكرنا برد الرب يسوع المسيح على أحدهم بقوله: "**تقول أنا غنى وقد أستغنيت ولا حاجة لى إلى شئ، ولست تعلم إنك أنت الشقى والبائس وفقير وأعمى وعريان**" (رؤ٣ : ١٧).

إن بعض الناس يهتمون بكلابهم وبنظافة أحذيتهم أكثر مما يهتمون بأرواحهم! ولذلك فعلينا ان نأخذ السؤال بجدية قصوى ..لماذا نلاحظ النفس؟ **وسوف أحاول الإجابة على هذا السؤال فى النقاط الآتية:**

١ - لأنها العنصر الحى والراقى فى الإنسان

فإذا تركت الروح الجسد مات فى الحال وفقد قيمته وبدأ يتعفن ويتحلل ويتحول إلى تراب ووجب الإسراع فى دفنه. أما الروح فتبقى حية لا تموت إلى الأبد.

٢ - الروح خالدة أبدية:

إننا عندما نتحدث عن النفس هنا فإنما نقصد الروح فكثيراً ما يتكلم الكتاب المقدس عن الروح والنفس كشئ واحد كما فى قول السيد المسيح: "**لاتخافوا من الذين يقتلون الجسد ولكن النفس لا يقدرون أن يقتلوها. بل خافوا بالحرى من الذى يقدر أن يُهلك النفس والجسد كليهما فى جهنم**" (مت١٠ : ١٨). والروح هى العنصر الخالد الدائم الحياة ولا يموت مع الجسد فأرواح الأبرار تعود إلى الله كما يقول سفر الجامعة أنه بالموت "**يرجع التراب إلى الأرض كما كان وترجع الروح إلى الله الذى أعطاها**". (جا١٢ : ٧).

وأما أرواح الأشرار فتنحدر إلى الجحيم لتبقى خالدة فى العذاب الأبدى مع الشياطين والأشرار والزناة والقتلة واللصوص وغير المؤمنين.

٣ - الروح ثمينة جداً:

يكفى لكى نقدّر قيمة الروح أن رب المجد يسوع المسيح قد فداها بدمه الثمين، وأنه عرّفنا بأن قيمتها تفوق فى نظره العالم المادى بأسره حين قال "**ماذا ينتفع الإنسان**

لو ربح العالم كله وخسر نفسه. وماذا يُعطى الإنسان فداء عن نفسه». فالعالم فان وزائل أما النفس فهى باقية وخالدة.

٤ - النفس وحيدة وفرصتها فى العالم واحدة:

يقول داود النبى **«إنقذ نفسى وحيدتى من فم الأسد»** (مز٢٢ : ٢٠ ، ٢١). ان لكل إنسان نفساً واحدة لا سواها فإن خسرها يكون قد خسر كل شئ. وفرصة حياة هذه النفس فى العالم مرة واحدة ويتوقف على سلوكه فى هذه الحياة القصيرة مصيره الأبدى. إذا فالأمر فى منتهى الخطورة والخطأ فى تقديره لا يمكن تداركه أو تصحيحه.

٥ - لكى تُخلّص نفسك والذين يسمعونك:

تقول آية الموضوع «لاحظ نفسك والتعليم وداوم على ذلك لأنك إن فعلت هذا تُخلّص نفسك والذين يسمعونك أيضاً». إن ملاحظة النفس على ضوء التعليم الإلهى تؤدى إلى خلاص النفس وخلاص المحيطين بك سواء الأسرة أو الأصدقاء أو المخدومين.

ثانياً - مما نلاحظ النفس؟

اننا يجب أن نلاحظ النفس فى ثلاثة ميادين على الأقل وهى: الغرور أوالخداع ومن التقلب ومن فقدان الشعور الروحى.

١ - من الغواية والخداع:

(١) من غرور الحيّة القديمة إبليس: كان عذر حواء فى عصيانها وسقوطها «الحية غرتنى.» وقد حذر الرب يسوع من خداع الشيطان بقوله: **«ذاك كان قتالاً للناس من البدء لأنه كذاب وأبو كل كذاب»** (يو٨ : ٤٤). **وقال عنه الرسول بولس «إننا لا نجهل أفكاره وانه يُغيّر شكله أحياناً إلى شبه ملاك نور»** ( ) **وأخاف انه كما خدعت الحيّة حواء بمكرها هكذا تفسد أذهانكم عن البساطة التى فى المسيح»** (٢كو١١)

(٢) من غرور الخطية: يحذر الرسول بولس من غرور الخطية بقوله «عظوا أنفسكم كل يوم ما دام الوقت يُدعى اليوم، لكى لا يُقسّى أحد منكم بغرور الخطية» (عب٣ : ١٣). إن غرور الخطية وغشها يسبب قساوة القلب والعلاج يكون بملاحظة النفس والتعليم أو بوعظ النفس كل يوم والمداومة على ذلك.

(٣) من غرور العالم الباطل: يجب أن نلاحظ أنفسنا من غرور العالم الباطل بمعنى أن هذا العالم زائل وان «هيئة هذا العالم تزول» (١كو٧). فهو **«باطل الأباطيل وقبض الريح»** (جا) **وليس فى العالم سوى شهوة الجسد وشهوة العيون وتعظم المعيشة والعالم يمضى وشهوته»** (١يو٣ : ١٥ ، ١٦). إن العالم يخدع الإنسان بأنه سيهبه السعادة وهذا غير صحيح وقد صدق من قال ان العالم أو الأرض على شكل كرة وقلب الإنسان على شكل مثلث، فإن وضعنا العالم كله فى قلب الإنسان (أو وضعنا الكرة داخل مثلث) فلن تملأه ولن تشبعه وتبقى فيه ثلاث زوايا خالية لن يملأها غير الله المثلث الأقانيم الآب والإبن والروح القدس.

إن سليمان الحكيم لم يكن متشائماً عندما كرر فى سفر الجامعة عبارة "**باطل الأباطيل ..**"، ومشتقاتها ثلاثين مرة، ولكنه كان يقصد ان الخليقة بمعزل عن الخالق باطلة، وأنه لا منفعة تحت الشمس ولكن المنفعة كلها فوق الشمس. ولذلك يحذرنا الكتاب من محبة العالم وشهواته ويعتبرها زنى وعداوة لله (يع٤ : ٤).

(٤) من غرور الغنى: ان السيد المسيح هو الذى استعمل هذا التعبير «غرور الغنى» فى مثل الزارع حين قال: "**والمزروع بين الشوك هو الذى يسمع الكلمة. وهمّ هذا العالم وغرور الغنى يخنقان الكلمة فتصير بلا ثمر**" (مت١٣ : ٢٢).

إن الغنى ممكن أن يخدع صاحبه ويمكن أن يطوّحه بعيداً عن الله ويهلكه كما فعل مع الغنى الغبى وغنى لعازر (لو١٢ ، ١٦).

(٥) من غرور الكبرياء والشهرة: يقول الرب "**منتفخ القلب لا أحتمله**"، ويقول أيضاً "**يقاوم الله المستكبرين ..**" **وقبل الكسر الكبرياء وقبل السقوط تشامخ الروح**".

(٦) غرور الزمن: كان الغنى يقول لنفسه "**لك خيرات كثيرة موضوعة لسنين عديدة، فاسمع الصوت يا غبى هذه الليلة تُطلب نفسك منك ..**" (لو١٢)، لقد خدعه الزمن وأفقد أن أمامه سنين عديدة فإنتهى عمره فجأة بغير إستعداد.

(٧) من غرور العلم الكاذب الإسم: "**إعرض عن مخالفات العلم الكاذب الإسم**" (١تى٦ : ٢٠) "**أنظروا ان لا يكون أحد يسبيكم بالفلسفة وبغرور باطل**" (كو٢ : ٨). التحذير هذا ليس من العلم الصحيح ولكن من العلم الكاذب الإسم ويعتبر من الكذب أن يُدعى أحد ان العلم يثبت عدم وجود الله، أو أنه أثبت أن الإنسان خالق أو أن الإنسان أصله قرد ..؟ ألخ.

أن العلم الصحيح يمجد الله ولا يتعارض مع الدين الصحيح. لاحظ نفسك والتعليم الصحيح وأحترس من كل ما يتعارض مع التعليم الصحيح المبنى على كلمة الله الصادقة.

٢ - لاحظ نفسك من التقلب:

والتقلب الخطير الذى يجب الملاحظة والإحتراس منه يكون فى أمرين جوهريين .. أولهما التقلّب فى المحبة والثانى هو التقلب فى المبادئ.

ان التقلب فى محبتنا للرب يؤدى إلى الفتور وضعف الحياة الروحية ثم إذا أستمر يمكن أن يؤدى إلى الأرتداد. وكذلك التقلب فى محبة الناس هو مرض ويؤدى إلى الخيانة. ولذلك يوصينا الكتاب بأن الوصية الأولى والعظمى هى محبة الله من كل القلب والفكر والنفس والقدرة ويعلمنا بمحبة القريب كالنفس ومن قلب طاهر بشدة. إن ملاحظة النفس والتعليم الكتابى يحفظنا من التقلب فى العواطف ويعطينا ثباتاً وإستقراراً فى محبة الله والناس.

أما التقلّب فى المبادى فهو شديد الخطورة ويحذر منه الكتاب بقوله: «لا تكونوا

أطفالاً محمولين بكل ريح تعليم» (أف٤ : ١٤). كما يقول أيضاً «**لا تساقوا بتعاليم متنوعة وغريبة لأنه حسن أن يثبت القلب بالنعمة لا بأطعمة لم ينتفع بها الذين تعاطوها**» (عب١٣ : ٩). ويوصى بحفظ الإيمان الصحيح المُسلّم مرة للقديسين وبحفظ الوديعة الصالحة والتمسك بالتعليم الصحيح. ان البدع والهرطقات أهلكت الكثيرين.

إن وحدة التعليم حافظت على وحدة الكنيسة الأرثوذكسية، كما أن وحدة الكنيسة حافظت على وحدة التعليم. هذا فى الوقت الذى تفتتت بعض الكنائس الإخرى إلى عشرات أو مئات الطوائف بسبب عدم الإلتزام بوحدة التعليم الرسولى للكنيسة الأولى. قال أحدهم أنه ترك هذه الطائفة إلى أخرى ثم إلى أخرى ثم إلى ثالثة ورابعة. فرد عليه السامع «**حسناً لا ضرر من تغيير العنوان عشر مرات على زجاجة فارغة!**».

٣ - لاحظ نفسك من فقدان الشعور الروحى:

وصف الرسول بولس خطايا الأمم الوثنيين ونسبها إلى هذه العبارة «**فقدان الحس**» (أف٤ : ٩) وإذا كان فقدان الإحساس الجسدى هو من أعراض مرض خطير، فيكون فقدان الإحساس الروحى أخطر كثيراً جداً لأنه يؤدى إلى الموت الأبدى.

قيل عن مُرسل فى أحد مصحّات الجذام بالهند أنه كان يحمل يوماً قدراً مملوءاً بالماء المغلى وتعثّر فى الطريق فسقط عليه الماء المغلى ولكنه لم يشعر بأى ألم فحزن وعلم أنه إلتقط مرض الجزام المُميت والذى يصيب الجهاز العصبى ويفقد الإنسان الحس والشعور تماماً.

وقيل عن فتاة عولجت من مرض السل وبدأت تتماثل للشفاء ونصحوها بقضاء فترة نقاهة فى الريف حيث الهواء النقى والشمس الدافئة. وبعد فترة كتبت خطاباً لأمها تقول فيه: «**ان كل شئ حولى جميل يا امىّ ولكن الأمر الذى مازال يزعجنى أننى لا أحس بالجوع. فصلى لى يا أمىّ لكى أجوع!**».

ألم يقل الرب يسوع «طوبى للجياع والعطاش إلى البر لأنهم يُشبعون» (مت٥ : ٦). إن فقدان الشعور الروحى يجعل الإنسان لا يحس بمرارة الخطية فيشربون الإثم كالماء، ويجعل الضمير فى حالة تخدير أو موت، ويحرم الإنسان من الشعور بمحبة الله والحاجة إلى الصلاة والكنيسة وكلمة الله فيتساوى ذلك الإنسان بالحيوان، «**إنسان فى كرامة ولا يفهم يشبه البهائم التى تباد**» (مز٤٩ : ٢٠).

السؤال الثالث - أين نلاحظ النفس؟

هذه هى أهم الأماكن التى يجب أن نلاحظ النفس فيها:

١ - **فى البيت**: يقولون ان أخلاق الإنسان تظهر عارية على حقيقتها فى البيت. ففى الخارج وفى العمل والكنيسة يظهر اللطف والظرف واللياقة والكياسة. وأما فى البيت فيا سبحان الله الصورة مختلفة تماماً .. غضب وصياح وتوبيخ «وتلبيخ» وكلام جارح ونميمة ومناقشات حادة ومجادلات غبية وإتهامات لا تنتهى والتسالى

بالتليفون، والتلفزيون مفتوح ٢٤ ساعة .. ألخ. أين هذا من الصورة التى يرسمها المزمور "**أسلك فى كمال قلبى فى وسط بيتى**" (مز١٠١ : ٢)، وما تصليه الكنيسة لتصير بيوتنا "**بيوت صلاة. بيوت طهارة. بيوت بركة**". أى كنيسة صغيرة فيها كلمة الله، وتراتيل وتسابيح وأغانى روحية، وقنوات فضائية مسيحية، وكل ما هو طاهر وجليل وصيته حسن ..

٢ - **لاحظ نفسك فى العمل**: الأمانة فى الوكالة وإتقان العمل والقدوة الطيبة، وإحترام مواعيد العمل والقوانين واللوائح وعدم السرقة والرشوة والمحاباة، وإستغلال النفوذ. "**لا بخدمة العين كمن يرضى الناس بل خائفين الرب عالمين إنكم من الرب ستأخذون جزاء الميراث لأنكم تخدمون الرب المسيح**" (كو٣ : ٢٢).

٣ - **فى عرش النعمة**: ان أقدس مكان نلاحظ فيه نفوسنا والتعليم هو عرش النعمة ومخدع الصلاة. يجب أن نحاسب أنفسنا بل نلومها وندينها ونعترف بخطايانا وتقصيرنا وإهمالنا.

٤ - **قدام جميع الناس**: يقول الكتاب «معتنين بأمور حسنة قدام جميع الناس» (رو١٢ : ١٧). أى نمارس حياة القدوة والمسيحية العملية بأمانة وفرح فى المحبة وفى الكلام والتصرف والإيمان والطهارة (١تى٤ : ١٢) فنكون كارهين الشر ملتصقين بالخير مقدمين بعضنا بعضاً فى الكرامة صابرين فى الضيق مشتركين فى إحتياجات القديسين، فرحاً مع الفرحين وبكاء مع الباكين (راجع رومية ١٢).

السؤال الرابع - كيف نلاحظ النفس؟

(١) **فى ضوء كلمة الله**: الآية تقول «لاحظ نفسك والتعليم "**وان شاء أحد أن يعمل مشيئته يعرف التعليم**" (يو٧ : ١٧). "**إمتحنوا أنفسكم**" (٢كو١٣ : ٥) فتش كلمة الله وأسأل نفسك هل أنا نفذت هذه الوصية؟ يقول المسيح "**أن أحبنى أحد يحفظ كلامى**" (يو١٤ : ٢١ ، ٢٢).

(٢) **داوم على ذلك**: «لاحظ نفسك ... وداوم على ذلك «بالمثابرة والصبر والإستمرار والإلتزام وعدم الفشل أو اليأس.

(٣) **بمحاسبة النفس فى الإعتراف وطاعة أب الإعتراف وتدريب النفس والتدقيق.**

(٤) **بالمواظبة على وسائط النعمة من صلاة وصوم وإعتراف وتناول ودراسة كلمة الله وحضور الإجتماعات الروحية والقراءة والإرتباط بخدمة.**

St. John Coptic Orthodox Church
Covina, California
Tel. (562) 900-2695
Email: frhanna@mystjohn.org
Website: www.mystjohn.org