

مقدمة

تم تقديم الجزء الأول من هذا الكتاب، عن التحرر من كل مرارة ومسامحة الآخرين، مرات كثيرة على مدى الأربعين سنة الأخيرة في اجتماعات ومؤتمرات كثيرة. وقد تم توزيع منه آلاف من شرائط التسجيل الصوتية في أنحاء الولايات المتحدة وخارجها. وقد عمل Chris LaMoreaux نسخة مكتوبة لأحد هذه التسجيلات الصوتية والتحميلات السماعية، وبعد مراجعاتها عدة مرات طبعنا منها 1000 نسخة كتاب. ومن ذلك الحين تم بيع أو اهداء 200,000 نسخة منه. كما ساهمت في هذا العمل ابنتنا Heather Wilson Torosyan زوجة Ararat Torosyan والدة Yeran, Masis, and Sevan التي اشتغلت بالخدمة في مصر لمدة ثمانية أشهر وفي تركيا لمدة خمسة سنين تقريبا. وأدار Chris Vlachos مكان عمله في مكتبنا بولاية Provo, Utah وكانت خدمته الرئيسية هي التدريس في Salt Lake Seminary. ونود أن نشكر Marjorie Dykema من أجل مجهودها في وضع دليل الأسئلة على كل مقالة.

إذا اردت الحصول على نسخ أخرى فيمكنك طلبها من:
www.ccmbooks.org/bookstore

أو بالاتصال - Moscow ID 83843- P. O. Box 9754, Community Christian Ministries CCM:
0180 Phone/Fax: 208.883.0997 | E-mail: ccm@moscow.com
وثنمن النسخة من 1-99 copies: \$2.00 each | 100 or more: \$1.50 each
كما يمكن الحصول على تسجيل مسموع للكتاب من
Canon Press (800.488.2034 or canonpress.com).

وقد تم ترجمة هذه الطبعة الى اللغات التالية:

Afrikaans, Armenian, Albanian, Chinese-simplified, Chinese-traditional, Dutch, French (forthcoming), Japanese, Korean, Polish, Portuguese, Russian, Scots Gaelic, Spanish, Swahili, Tagalog, Telegu, and Urdu.

وإن أردت ترجمتها الى لغة أخرى، أرجو الاتصال بـ Community Christian Ministries.

كيف تتحرر من الاحساس بالمرارة جيم ويلسون

٣١ لِيُرْفَعَ مِنْ بَيْنِكُمْ كُلُّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَغَضَبٍ وَصِيَا حٍ وَتَجْدِيفٍ مَعَ كُلِّ خُبْتٍ. ٣٢ وَكُونُوا لَطْفَاءَ بَعْضِكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ، مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ. ١ فَكُونُوا مُتَمَثِّلِينَ بِاللَّهِ كَأَوْلَادٍ أَحِبَّاءَ، ٢ وَأَسْأَلُوا فِي الْمَحَبَّةِ كَمَا أَحَبَّنَا الْمَسِيحُ أَيْضًا وَأَسَلَّمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِنَا، قُرْبَانًا وَذَبِيحَةً لِلَّهِ رَائِحَةً طَيِّبَةً.
(أفسس 4: 31-5: 2)

من الفهوم من نص الآيات التي أمامنا، أننا مطالبين بالتخلص من أى شعور بالمرارة فى أنفسنا. ومن قبل أن نبدأ فى مناقشة كيف يتم ذلك وما الذى يجب عمله، من الضرورى أن نتفق على أن جميع تصرفاتنا ومشاعرنا يجب أن تكون على أساس ما فعله الرب يسوع المسيح من أجلنا على الصليب. ولهذا علينا أن نتمثل بالله فى جميع تصرفاتنا.

لقد أخبرنا الكتاب المقدس فى العهد القديم عن امرأة اسمها نعى ومعناه مسرة. ارتحلت من اسرائيل الى بلاد موآب مع زوجها وابنيها. ولكن مات زوجها وخلال العشر سنوات التالية مات ولديها. فتوجهت لزوجات ولديها بعد ترملمهن قائلة "فإني مغمومة جدا من أجلي كما لأن يد الرب قد خرجت علي" راعوث 1: 13 معبرة على ما فيها من غم أكثر منهن! وفى راعوث 1: 20-21 "لا تدعوني نعى" قائلة "بل أدعوني مرة، لأن القدير قد أمرني جدا. "إني ذهبت ممتلئة وأرجعتي الرب فارغة. لماذا تدعوني نعى، والرب قد أدلني والقدير قد كسرني؟" فوجهت شعورها بالمرارة نحو الله. إن الله هو الذى أخذ منها زوجها، وأخذ منها ولديها فهو السبب. وكررت خمس مرات أن الله هو السبب فى شعورها بالمرارة.

وبالمثل اليوم، نجد كثير من الناس يشعرون بالمرارة بل ويستمتعون بكونهم فى هذه الحالة. فهم مستريحين على هذا الوضع، وراضين عنه ويغدونه. ولا يدروا ما العمل إذا تخلصوا من هذا الشعور وأصبحت حياتهم بلا معنى. نحن نعلم ناس هكذا فى العالم، ونعلم ناس هكذا فى الكنيسة، لأنه من السهولة التعرف على الشخص المملوء مرارة. يمكن رؤية هذه المرارة فى عينيه وفى تكشيرة وجهه - حتى ولو كان هذا الشخص صغير السن. نجدها تتضح من أفواههم ومن ابتساماتهم وضحكهم. ويمكن سماعها من نبرات صوته وهو يعترض عند مواجهته بهذا الشعور. فهى محور حياته وتتخلل فى كل شئ.

وفى الواقع توجد أمثلة أخرى فى الكتاب المقدس بخلاف نعى لعدد آخر من الناس جازوا فى هذا الشعور مثل يونان.

قال الله له "هل أغتظت بالصواب من أجل أليفتينة؟"

فَقَالَ: "أَعْتَذَرْتُ بِأَلْسِنَاتٍ حَتَّى أَلْمُوتِ". (يونان 4: 9) .
كان يعتقد أن معه كل الحق في غضبه. "وأنا مرتاح كده. وأنت يا الله غلطان في مغفرتك للناس. أنا لا أريدك أن تغفر لهم".

فالناس تستمتع في تحميل الذنب على الآخرين. ولكن الواجب علينا طبقا لنص الآيات التي أمامنا أن نزيل كل مرارة ونكون لطفاء.

والسؤال: هل من الممكن أن نكون لطفاء وشفوقين ومتسامحين وفي نفس الوقت يوجد في داخلنا مرارة؟ إن كل هذه المواصفات أمور في داخلنا. فالتسامح يعنى قلب متسامح. والمرارة أيضا هي في داخلنا. وليس في الامكان أن يجتمع في داخلنا مسلكين متناقضين ومتنافرين.

يدعونا الرسول بولس أن نتخلص من الشعور بالمرارة ونكون لطفاء وشفوقين بعضنا نحو بعض، فيجب خروج المرارة. ولكن قبل نزعها يجب تعريفها - والإعتراف بوجودها.
من السهولة بمكان التعرف على الآخرين المملوئين مرارة. ولكن ليس من السهولة رؤية أنفسنا ونحن في هذه الحالة. ولذا فمن الهام أن نفهم جيدا تعريف الكتاب المقدس لهذه المشكلة.

لنفترض أن انسان مسيحي ارتكب خطية. وكذب، مثلا. فهل شعر بالذنب عندما كذب، أم شعر بالمرارة؟ سيشعر بالذنب. فنحن نشعر بالذنب عندما نخطئ. ولكن افترض الآن أن شخص ما أشاع خبر كاذب عن هذا الشخص المسيحي وانتشرت الكذبة في كل البلد. ماذا سيكون شعوره الآن - بالذنب أم بالمرارة؟

نحن نشعر بالذنب عندما نخطئ ونشعر بالمرارة عندما يخطئ الآخرين الينا. إن تعريف المرارة يشير الى تصرف الشخص الآخر. بمعنى إننا اذا أسأنا نحن لغيرنا، فنشعر بالذنب ونعلم أننا يجب أن نعترف بذنبا وندرك الخطية. وفي حالة عدم اعترافنا بها فلن يكون السبب هو عدم درايتنا بما يجب عمله. ولكن ماذا نعمل عندما يخطئ الينا الآخرين؟

إن أساس الشعور بالمرارة يستند دائما على خطية الشخص الآخر- سواء فعلية أم تخيلية. لنتحدث أولا عن الخطية التخيلية. كثيرا ما نشعر بالمرارة نحو شخص بسبب ما قاله، وفي الحقيقة إنه لم يقوله. فقد سمعناه منقولا كذبا فدخلت المرارة في نفسيتنا. وإن انتظرنا منه أن يعتذر عن ما قاله لن يمكنه تقديم الاعتذار عنه. فهل نستمر في الشعور بالمرارة باقى أيام حياتنا لأنه لم يتأسف أبدا عن شئ لم يفعله؟

وعادة لا يخطر على بال كثير من المملوئين مرارة أن احساسهم بالمرارة يمكن أن يكون من صميم الخيال. بل تملأهم الثقة إن ذنب الشخص الآخر هو ذنب حقيقى. وقد يقبل فرض احتمال إن الشخص الآخر لم يخطئ اذا كان هذا الاحتمال سيخلصه من المرارة التي في داخله.

ولكن ما هو الوضع في حالة وقوع اساءة حقيقية فعلا؟ لأن غالبية من يشعرون بالمرارة صادقين من جهة الاساءة التي حدثت ضدهم بالفعل. فما العمل اذن مع حقيقة الاساءة؟

إن شعورك بالمرارة يهيمن عليك أساسا من منطلق قرب وقوع الخطية منك. فالمقياس ليس بشناعة الخطية بل بمدى قربها منك. فمثلا، ماذا نعمل عند سماعنا عن ارتكاب حدث بشع في ايران أو العراق أو السلفادور أو كلومبيا، نحن نقرأ الخبر، ولكن لن ينتابنا شعور بالذنب، ولن تسرى المرارة في داخلنا. ربما نشمئذ ونتأذى ولكن لن نشعر بالذنب، على الرغم من شناعة الخطية التي ارتكبتها الشخص بالفعل. اذن، إن الأمر لا يعتمد على مدى الشر، بل على مدى قرابة الشخص الآخر منى. إن الشعور بالمرارة يتعلق بالناس القريبين منى.

فمن هم أقرب المرشحين؟ الإجابة بسيطة: الآباء، الأمهات، الإخوة، الأخوات، الأزواج، الزوجات، الأولاد، الأصدقاء القريبين أو المعاشرين في نفس البيت، الرؤساء، الموظفين الذين تشرف عليهم، زملاء، الشركاء في العمل، أو أقارب آخرين - الجدود أو العمام الخ. وهناك كثير من الناس يشعرون بالمرارة حتى من الله.

نحن لا ينتابنا شعور بالمرارة من تعاملتنا مع الذين خارج دائرتنا. إن الشعور بالمرارة مبنى على أساس الخطية التي فعلها ضدنا انسان ذو قرابة منا. ربما تكون الإساءة تافهة وليست بالضرورة فاحشة: يكفى وجود صلة قرابة - هل يلتقط ملابس من على الأرض؟ بلا!؟ - هل يمكن أن ينتابك الشعور بالمرارة لهذا السبب؟ طبعاً لا، ولكن، ماذا لو تكرر ذلك 5000 مرة؟ ربما يأتى على فكرك أن لك الحق فى الشعور بالمرارة. ولكن الكتاب المقدس لا يعطيك الحق فى هذا الشعور. فإن الآية تنص على وجوب التخلص من كل مرارة.

"مُلاحِظِينَ لئَلَّا يَخِيبَ أَحَدٌ مِنْ نِعْمَةِ اللَّهِ. لئَلَّا يَطَّلِعَ أَصْلُ مَرَارَةٍ وَيَصْنَعُ أَنْزَعَاً، فَيَتَنَجَّسَ بِهِ كَثِيرُونَ." (عبرانيين 12: 15).

فهنا، يصف المرارة كما لو كانت جذر شجرة. إن الجذر هو شئ مدفون تحت الأرض ولا يمكن رؤيته. ولكن يوجد دليل على وجوده عندما نزيل مثلاً الرصيف. فعدم رؤيتك للجذور لا يعنى عدم وجودها ولا يعنى أيضاً أنك لن تراها أبداً. فهى تتغذى بالارتواء، ولا يستمر وضعها كجذور فقط. ستخرج فى وقت ما وستحمل ثمر من نفس فصيلة الجذر الذى نبتت منه. فجذور شجرة التفاح تنتج تفاح. وإن كان بالجذور طعم مرارة فسيطرح ثمر به طعم مر. ولهذا فالآية تحزرنا لئَلَّا يَطَّلِعَ أَصْلُ مَرَارَةٍ وَيَصْنَعُ أَنْزَعَاً، فَيَتَنَجَّسَ بِهِ كَثِيرُونَ. أى يتسبب فى تلطيخ كثير من الناس. هل رأيت المرارة تسرى فى كنيسة؟ فالمرارة تزحف فى مجتمع الكنيسة كالنار. ويمكن أن تذهب الى مكان العمل أو مساكن الطلبة. لماذا حدث هذا؟ لأن فلان عزم على الإباحة بما فى داخله من مرارة وأخرج الجذر الى السطح وحمل ثمر فأباح به وأصابته المرارة كثير من الناس. يحذرنا كاتب الرسالة الى العبرانيين من هذا. ويقول "مُلاحِظِينَ لئَلَّا يَخِيبَ أَحَدٌ مِنْ نِعْمَةِ اللَّهِ". عندما تسمح بذلك، تطلع المرارة وتنجس كثيرين وتلوثهم.

وماذا يحدث عندما يكتم انسان المرارة فى داخله لعدة سنين؟ ما الذى يحدث لصحته؟ افترض أن المرارة تجاه عضو فى عائلته. وهو لم يكشف عنها أو يبوح بها. وهو لم يلوث بها آخرين- بل حفظها فى داخله لعدة سنين وبدأت تؤلمه أخيراً. فيذهب الى الطبيب ويقول له الطبيب "نعم صحيح أنك مريض ولكن دواءك ليس عندى وسأرسلك الى طبيب آخر يداويك"

فيرسله الى طبيب نفسانى الذى يوافق قائلاً "نعم، إنك حقاً مريض. وأنا أعلم السبب. أنك مريض بسبب شعورك بالمرارة نحو والدك لفترة دامت عشرون سنة. وقد غطيتها طول هذه السنين، فأفسدت داخلك بسبب احتفاظك بالسم فى داخلك، وهذا الحامض فى داخلك قد أمرضك. فلذا أريدك أن تذهب الى بيتك وتنقل لوالدك ما بداخلك. فلماذا تحتفظ به فى داخلك وتمرض؟ اخرج به وحول المرض الى الآخرين."

وهكذا نرى أن العالم يعطيك حل من اثنين، إما أن تكبت المرارة داخلك فتمرض أنت، أو تخرجها وتنشر المرض. أما الحل الذى من عند الله فهو أن تطلع الجذر وتنزعه فتتخلص منه. ولكن هذا لا يحدث الا بحصولك على نعمة من الله. وهذا يتطلب معرفة الانسان بالرب يسوع المسيح ليتمكن من القيام بهذا القلع. إن الرب يسوع هو مصدر كل نعمة.

إنه لا يليق بالمسيحيين أن يلجأوا الى وصفات وحلول العالم لمعالجة ما فى أنفسهم من مرارة، لأن العالم يقدم لهم حل من اثنين وكليهما أسوأ من الآخر. يذكر الكتاب المقدس وجوب رفع كل مرارة. فلا يجب أن تكتنمها أو تبوح بها للأخرين. سلمها للآب، بالإبن.

"وَلَكِنْ إِنْ كَانَ لَكُمْ غَيْرَةٌ مَرَّةً وَتَحَرَّبْتُ فِي قُلُوبِكُمْ، فَلَا تَفْتَخِرُوا وَتَكْذِبُوا عَلَى الْحَقِّ. أَلَيْسَتْ هَذِهِ الْحِكْمَةُ نَازِلَةً مِنْ فَوْقُ، بَلْ هِيَ أَرْضِيَّةٌ نَفْسَانِيَّةٌ شَيْطَانِيَّةٌ" (يعقوب 3: 14-15).

لما كنت شابا فى الاكاديمية البحرية، كنت أعتقد أن ما أراه من الغيرة والتفاهات ستنمحي مع نضوج الشخص. وكنت أعتقد أنه كلما ارتفع مركز الشخص كلما ازداد نضوجه ويقل احتمال حدوث هذه التفاهات. ولكن لما كبرت، اكتشفت ازدياد حدة الغيرة، وتراكم الشعور بالمرارة. وأن النضوج لا يحلها أو يخلص الناس منها. بل تزيد بمرور الزمن، وتندرج من سئ الى أسوأ، مما يؤدى الى مسالك شريرة، ليست سماوية بل شيطانية نابعة من الحضيض. وينتج عنها كل شر. وبهذا نرى أن لدينا هنا مشكلة خطيرة. فكيف اذن ننزع كل مرارة؟

من الواجب أولا كى نتمكن من التخلص منها أن نرى وجودها فى نفسيتنا. وكيف نكتشف ذلك؟ إن القاعدة الاساسية فى تشخيص الشعور بالمرارة هى امكانية تذكرك للتفاصيل بدقة. فمن ضمن الآف المحادثات فى حياتك والتي قد نسيت أكثرها، فإنك تتذكر هذه المرة كل كلمة وكل حركة وكل نبرات صوته على الرغم من مرور عليها ولو خمس سنين فإنك تسترجع كل الذى حدث بالضبط - وهذا يدل على ما فى نفسيتك من مرارة.

قد يعترض أحد ويقول أنه فى الامكان تذكر أيضا جيدا الأحاديث الجميلة. أليس هذا محتمل؟ نعم، ولكن احتمال ضعيف. لماذا؟ لأن التكرار هو الذى يساعد على تقوية الذاكرة، بالتكرار وبكثرة التكرار. عادة الناس لا يسترجعون كثيرا من الذكريات الجميلة بل يسترجعون السيئ منها مرة بعد أخرى. لقد اشتركت فى مشورة بعض الناس فى طريقهم الى الطلاق. وكنت أعرفهم منذ بداية زواجهم عندما كانوا فى حالة أسعد. ولكن بعد تملك المرارة منهما وسعوا للطلاق لم يعودوا يتذكروا أى وقت سعيد. وهذا لا يعنى بالضرورة انعدام اوقاتهم السعيدة، بل يعنى أن التركيز كان على اثبات حق كل واحد منهما واثبات أن الآخر على خطأ. اذا تذكر شخص أشياء حدثت من عدة سنين بالتفصيل وبدقة بالغة، فى الماضى عندما كان طفلا أو شابا أو شابا، ويوجه فيها اتهامات لأى شخص، فهذا يدل على وجود مرارة دفينه فى نفسيته، ولا حل فى علاجها الا بالتخلص منها.

لقد مررت بتجربة جميلة فى "دالاس" بولاية تكساس. كنت أتكلم فى منزل صديق لى فى ليلة يوم سبت. ولأنى كنت ذاهبا الى "دالاس"، فقد أرسلت دعاوى لبعض الناس الذين أعرفهم فى المنطقة وقد حضروا الى المنزل.

وطلب منى مضيفى تحدثنى عن موضوع الشعور بالمرارة. وبعد انتهائى من الحديث جاء الى زوج وزوجة ليرونى. كنت أعرفهم منذ ثمانية سنوات من بلدة "بولمان" بولاية واشنطن. قالت الزوجة "مر على زواجنا ثمانية سنوات. وفى السنة الأولى من زواجنا كنت أشعر بالمرارة تجاه أمى وكنت ألقى بشكواي على زوجى كل يوم. فكانت السنة الأولى من زواجنا سيئة للغاية لأنى كنت أشركه معى فى شعورى بالمرارة نحو أمى." ثم أخبرتنى هذه الزوجة أنها تخلصت من شعورها بالمرارة منذ سبع سنين بعد أن سمعتنى أتحدث عن هذا الموضوع.

وبعد حين تقابلت هذه الزوجة يوما مع سيدة أخرى تشعر بنفس الشعور الذى كان ينتابها نحو والدتها. ففكرت فى ذهنها قائلة "يمكننى مساعدة هذه السيدة لأنى أنا نفسى مررت بهذا الشعور. فذهبت اليها لأشاركها بهذا، ولكن لم يمكننى تذكر التفاصيل. فقد انمحت تفاصيل ذاكرتى. وكل ما استطعت قوله لها أننى كنت أتذكر أشياء ولكن لم أعد أتذكرها بعد". لقد أزال الله شعورها بالمرارة.

وفي مرة أخرى، عندما أردت تقديم دراسة كتابية عن الزواج تستغرق أربعة أسابيع، أعلنت عن هذه الدراسة في الجريدة بدون علمي بمن سيحضر. جاءت امرأة قد حولها الطبيب لتحضر هذه الدراسة. كان مظهرها يدل على ما بداخلها من مرارة بشكل لم أراه في حياتي من قبل. تراكت المرارة داخلها على مدار أربعين سنة. وعندما تخلصت منها في تلك الليلة وأخذت موعد لتراني وجاءتني في اليوم التالي في المكتبة حيث كنت أعمل، لم أتمكن من التعرف عليها. فقد تغير شكلها وزال التكشير من وجهها مع إنني قد رأيتها فقط في الليلة السابقة، أما الآن فقد اغتسلت من الداخل. فما هي اذن المشكلة ؟ لماذا لا نتخلص من شعورنا بالمرارة؟ إذا ارتكبت مثلا خطية الكذب، يمكنني أن أعترف وأنال الغفران. ولكن لكي تخرج المرارة من نفسي، يجب أن قلبي يعلم بحقيقة وجودها في داخلي. لأننا ميالين لإلقاء اللوم على من أساء الينا. "انظر ماذا فعل". فهذه هي طبيعة الشعور بالمرارة. وللتخلص منها، يجب أن أدرك إن المشكلة هي مشكلتي وذلك قبل أن أعترف بها وأتركها.

ربما تقول: ليس في قلبي أي مرارة. كل ما في الموضوع "أني حساس وبسهل اذاعة شعوري". ولكن أعراض اذاعة الشعور قريبة جدا من أعراض النفور. هل تعرف ما هو النفور من أول وهلة؟ ربما تقول "ليس مرارة - فقط اذاعة شعور". فهناك علاقة قريبة جدا بين جرح الشعور والنفور. والشعور بالمرارة هو النفور الذي تم كبته، وتعفن وازداد سوءا مع استمراره داخلنا. وهكذا تتشابك الحلقات. هذا بالإضافة الى أن الشعور بالمرارة يرتبط بالكرهية. وترتبط الكراهية بالقتل كما هو موضح في الكتاب المقدس. وخلاصة القول أن المشاعر المجروحة تؤدي الى القتل. ربما يعترض البعض بالقول أن هذا التعليم متشدد. ولكن في الحقيقة أن قوة هذا التعليم مستمدة من الكتاب المقدس. وما نود عمله هو توضيح أن الشعور بالمرارة خطية خطيرة. والشخص الذي يكمن في داخله هذا الشعور يجب أن يدرك أولا أنه في صميم مشاعره، وثانيا، أن هذا الشعور شر عظيم. ومرة أخرى، إن عدم استعداد الانسان بالإعتراف بهذه الخطية يرجع الى اعتقاده أنها خطية الشخص الآخر وليست خطيته هو. إن الشيطان يوحى لنا بقوله: "حينما يكف الشخص الآخر عن الكذب، أو عمل هذا أو ذلك، أو عندما يعتذر، فحينئذ سأشعر بالراحة". ولكن افترض إنه لن يكف عن عمل هذا أو ذلك...؟ وافترض إنه لن يكف أبدا؟ فهل ستمكث على هذا الحال من المرارة طوال عمرك لأن فلان يصر على تماديه في خطيته؟ لا معنى لذلك مطلقا. قد تقول "سأغفر له عندما يعتذر، ولكن ليس قبل ذلك. فلي الحق أن استمر غضبان منه حتى ذلك الحين. سأسامحه عندما يعتذر وحينئذ يمكن للأمر أن ترجع الى مجاريها الحسنة". ويستمر وضعك لهذا الحائط حتى يحضر هذا الشخص اليك يوما ويقول لك "أنا أسف". فهل ستغفر له حينئذ؟ كلا، لأن كآبة المرارة لا تغفر. ولكي تغفر له يجب أن تكون مستعدا لمغفرة هذا الشخص قبل أن يعتذر لك. وإذا كنت مستعد أن تغفر له قبل أن يأتي اليك ويعتذر، فغفرانك له اذن لا يعتمد على تأسفه أو عدمه. بمعنى آخر، إن مسؤولية تخلصك من شعورك بالمرارة تقع عليك بمفردك. وبصرف النظر عن ما يفعله الشخص الآخر.

لقد ذكرت سابقا أن الشعور بالمرارة ينتابنا بسبب خطية الشخص الآخر - سواء كانت حقيقية أو وهمية. ولكن جدير بالذكر أيضا أن هذا هو على ما يبدو ظاهريا فقط. في الواقع، إن الشعور بالمرارة هو خطية ذاتية. إن الشخص المليء بالمرارة قد قرر هو بمفرده أن يزعل بصرف النظر عن من أساء اليه.

تقول "كلا، هو اخطأ ضدي، وسينتهي الزعل عندما يعتذر". هذا غير صحيح. أعرف مواقف تم الاعتذار عنها واستمر الشخص في زعله. افترض إن الشخص المخطئ قد مات ولا يمكنه الاعتذار. اعرف ناس مملوئين بالمرارة تجاه والديهم الذين ماتوا من سنين. ولكن شعورهم

بالمراة لم يموت. إن خطية المراة هي خطية الشخص الذى يشعر بها هو وحده، وليست متعلقة بأى شخص آخر.

فى ذات يوم من أيام عيد الميلاد، ذهبت الى سجن "ولا ولا" لأقضى يوماً مع المساجين. وقضيت ست ساعات هناك. وفى المساء ذهبت الى الحبس فى جناح "أقصى الأمن"، لأتحدث وأبشر. سألتى أحدهم عن التبشير لأخطر المجرمين جرماً. فاعتقدت أنه مهتم بالتبشير فتكلمت معه عنه. ثم ذهبت الى جناح آخر فى السجن الى زندانة "أقل أمناً مع المراقبة"، والى أماكن أخرى فى السجن. وعدت فى المساء الى جناح "أقصى الأمن" مرة أخرى وقررت التحدث عن موضوع الشعور بالمراة. وقلت ربما يوجد هناك البعض ممن ينتابهم هذا الشعور. سألتى نفس الشخص الذى حدثته عن التبشير سؤال آخر. قال "كيف يمكننى التخلص من شعورى بالمراة تجاه شخص ضرب ابنى البالغ من العمر ثلاث سنوات ضرباً مبرحاً؟"

فشرحت له كيف، ثم قلت له "تعرف، عندما تتخلص من شعورك بالمراة تجاه هذا الشخص ستساعده على عدم تكرار ضرب أولاد آخرين".

قال "كلا، لايمكن مساعدة هذا الشخص"

فقلت له "بل بالامكان".

"لا، لا"

"ولما لا"

"لأنه لم يعد له وجود معنا الآن"

لقد قتل السجين هذا الشخص. قتله بسبب ما فعله بابنه البالغ من العمر ثلاث سنوات - وهذا هو سبب القاؤه فى السجن. فعلى الرغم من قتله للرجل، فإنه مازال يغل فى نفسه. أى، حتى بعد أن عبر عن ما بداخله من غل ومراة لم يساعده موت الشخص الآخر على التخلص منها. اذن لا يمكننا التخلص من غل المراة حتى لو اعتذر الشخص الآخر عن اساءته. الشئ الوحيد الذى يخلصنا منها هو الاعتراف بها لله على حساب موت وقيامه الرب يسوع. هذا هو الحل الوحيد.

قد تقول أن الشخص الذى تشعر بالمراة نحوه قد مات منذ عدة سنين. وإنك لم تقتله مثلما فعل السجين. أقول لك لا فرق، فالشخص الآخر قد مات، وأنت ما زلت فى حالتك من المراة.

والواقع إنه لو الشخص الذى مات كان مؤمناً، فهو الآن مع الرب يسوع، مغفوراً له وطاهراً. وأنت ما زلت على حالك محتفظاً بشعور المراة نحو شخص سعيد فى السماء لأن اسمه مكتوب فى سفر حياة الخروف.

وأما اذا كان الشخص الذى مات لم يكن مؤمناً، فإنه واقع تحت دينونة الله المذكورة فى

تسالونيكى الثانية 1: 6-8: "إِذْ هُوَ عَادِلٌ عِنْدَ اللَّهِ أَنَّ الَّذِينَ يُضَايِقُونَكُمْ يُجَازِيهِمْ ضِيقًا، وَإِيَّاكُمْ الَّذِينَ تَنْصَابُونَ رَاحَةً مَعَنَا، عِنْدَ اسْتِعْلَانِ الرَّبِّ يَسُوعَ مِنَ السَّمَاءِ مَعَ مَلَائِكَةِ قُوَّتِهِ، فِي نَارٍ لَهَيْبٍ، مُعْطِيًا نِقْمَةً لِلَّذِينَ لَا يَعْرِفُونَ اللَّهَ، وَالَّذِينَ لَا يُطِيعُونَ إِنْجِيلَ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ".
«لَا تَنْتَقِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ أَيُّهَا الْأَجْبَاءُ، بَلْ أَعْطُوا مَكَانًا لِلْغَضَبِ، لِأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: «لِي النِّقْمَةُ أَنَا أُجَازِي، يَقُولُ الرَّبُّ» (رومية 12: 19) إن الله عادل وسوف يجازى.

حتى لو كان هؤلاء الناس الذين أساؤا اليك مازالوا أحياء، لن يكون فى امكانهم تحريك من هذا الشعور بالمراة، حتى ولو حاولت الانتقام منهم. وعلى العموم تنتهى المعاملة معهم بموتهم. وتبقى أنت حى وزعلان، تؤذى نفسك ومن حولك طول السنين. إن شعورك بالمراة هو خطيتك، بصرف النظر عن ظنك ما هو السبب. إن الله سيسمح لك بأن تختبر حصولك على المغفرة والفرح عندما

تتوب وتعترف بأن المرارة التي بك هي خطية خطيرة ضد الله. لا يجب كتمانها أو مشاركة الآخرين بها. إن الشئ الوحيد الواجب عمله هو الاعتراف بها وبأنها شر وخطية خطيرة. ولا بد من الاعتراف بها بمثابرة واصرار حسبما يتطلب الأمر.

في ذات مرة، كنت أتحدث في بلدة "مونترى" بكاليفورنيا، لخريجي البحرية الأمريكية، وكان هناك رجل ذو سمعة جيدة كمعلم للكتاب المقدس، جاء عليه الدور في الترقية ليرأس غواصة، ولكن شخص غيره حصل على هذه الترقية فاصيب بالمرارة. وتحدثت معه عن الاعتراف بالخطية والشعور بالمرارة، فتأثر وتم تحريره منها. جاء ليراني بعد ذلك وتخلص من هذا الشعور المرير. جاءت الى زوجته في الصباح التالي وقالت لى "لقد حصلت على زوج جديد". كان مستاء من البحرية، لكنها كانت خطيته هو وليست خطية البحرية.

كتبت المرسله "ايمى كارميكل" فقرة في كتابها الصغير: "لا يمكن أن ينسكب، من كوب به مياة عذبة، نقطة مياة قدره واحدة حتى لو اهتز فجأة". ومهما كانت قوة الهزة، ما الذى سينسكب منه؟ مياة عذبة مرة أخرى. اذا امتلأ شخص بمياه عذبة وعمل شخص آخر على تزعه، ما الذى سيخرج منه؟ مياة عذبه. إن الاهتزاز لا يحول المياة الحلوة الى مياة مرة أو قدره. ذلك يتم بطريقة أخرى.

فعندما يهتز الإناء يخرج ما بداخله فقط. اذا امتلأت بالرفق والنور وأصابتك هزة فسيخرج منك رفق ونور. واذا امتلأت بالعسل، فسيخرج عسل. أما اذا خرج منه خل، فماذا يدل على ذلك؟ إنه يظهر ما كان فى الإناء. وبمعنى آخر، إن الشعور الخطير بالمرارة ليس مبنيا على ما فعله الشخص الآخر على الاطلاق. إنه ينحصر فينا وينتج عن ما بداخلنا.

منذ عدة سنين، كنت مشغول فى مكتبي بحجرة النوم. وكانت زوجتى تقرأ وهى على الفراش. والموضوع الذى كنت مشغول به لم يكن يسير على ما يرام. قالت زوجتى "بسيى" شيئا لى، فأدريت وجهى اليها وانفجرت فيها. وهذا لم يكن سلوك مسيحي منى. نظرت الى زوجتى فى غرابية ونهضت وتركت الحجرة. وجلست أفكر وأقول لنفسى "ما كان يجب عليها أن تقول هذا. أرايت ماذا قالت. أرايت، أرايت". وظللت كذلك لمدة عشر دقائق. كان بى غليل ضد "بسيى". ولكن كل ما فعلته فقط هو هزها للكوب. فخرج ما فى الكوب.

إن كنت حينئذ مملوءا لظفا ونورا، ما كان يوتر فى أى هز. جلست ومكثت أفكر فيما فعلته. كنت أعلم ما المفروض عمله لأنى درست حقيقة الشعور بالمرارة. ومع ذلك، كنت أفكر فى "خطيتها هى" لأنه توجد لذة معينة فى القاء الاتهام على الشخص الآخر. والبعض يفعل ذلك لسنين طويلة.

جلست هكذا لفترة ثم نهضت وذهبت الى مكانى بالفراش، وركعت على ركبتى وقلت: يارب، أنا الذى أخطأت وأنا وحدى، فأنا الذى تملكنى الشعور بالغل وأخطأت. إنى أعترف لك بخطيتى، وأتركها فاغفر لى".

ونهضت من على ركبتى ثم عدت أقول ثانية "ولكن انظر ماذا قالت". فرجعت مرة أخرى وأحنيت ركبتى وقلت،

"يا الهى، إنى أسف على ما فعلت. وقبلت تحميل المسؤولية على عاتقى. كانت الخطية خطيتى أنا وحدى".

وقمت من على ركبتى وقلت، "يا الهى، إنك تعلم وأنا أعلم من هو الغلطان"، وركعت ايضا. ومكثت منحنيا على ركبتى لمدة 45 دقيقة حتى استطعت أن أقف وأتوقف عن قولى "انظر! ماذا قالت".

لا أتذكر التفاصيل. وكل ما اذكره الآن هو إنى قمت. ولكن أعلم أيضا إن لم أكن قد تخلصت من شعور الغل الذى كان بى لكنت أتذكر حتى اليوم كل ما قالته لى. فهذه هى طبيعة المرارة.

ولكى أتخلص من الشعور بالمرارة، يتعين أن أرى أنها شر، وأنها خطيئة وخطيئة وحدي. فلن أتخلص منها باعتذار الشخص الآخر. ولن أتخلص منها بتوقف الشخص الآخر عن اساءته لى أو بحتى موته. فلن أتخلص منها بأى طريقة أخرى سوى تسمتها خطية ضد الله القدوس، واعترف بها وأحصل على الغفران.

إن الصعوبة تكمن فى عدم قدرتى على تحويل عيني عن خطية الشخص الآخر. فبمجرد أن يسيطر على تفكيرى أن المشكلة هى مشكلته يتضح من هذا أن الأمر ليس كذلك. لأنه لو كانت هى فعلا مشكلته، وأنا على العكس كنت ممثلنا لظفا وشفقة ونورا، وبدون استياء، لكنت زعلت عليه فى داخلى وأشفقت عليه وقلت "هذا الشخص مسكين! هل رأيت ماذا فعل؟! لو أنا كنت قد فعلت ذلك لحزنت جدا. فلا بد أنه حزين للغاية. ومن الأفضل أن أذهب لمساعدته". وإذا لم يكن هذا رد فعلى عليه، فأنا فى حالة مريرة والخطية هى خطيئة وليست خطيته.

إنى أعتقد أن هذه الخطية هى عائق كبير ضد النهضة الروحية فى هذا البلد. فعندما يبدأ المسيحيون بالاعتراف بخطاياهم سيبدأوا فى تسامح خطية الآخرين.

دليل للدراسة

^{٣١} لِيُرْفَعَ مِنْ بَيْنِكُمْ كُلُّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَغَضَبٍ وَصِيَا حٍ وَتَجْدِيفٍ مَعَ كُلِّ خُبْتٍ. ^{٣٢} وَكُونُوا لَطْفَاءَ بَعْضِكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ، مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ.

^١ فَكُونُوا مُنْمَثِلِينَ بِاللَّهِ كَأَوْلَادٍ أَحِبَّاءَ، ^٢ وَأَسْلُكُوا فِي الْمَحَبَّةِ كَمَا أَحَبَّنَا الْمَسِيحُ أَيْضًا وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِنَا، قُرْبَانًا وَذَبِيحَةً لِلَّهِ رَائِحَةً طَيِّبَةً.

(أفسس 4: 31 - 5: 2)

دليل دراسي

1. ما هو الشعور بالمرارة؟
2. هل الشعور بالمرارة خطية؟ ولماذا أو لماذا لا؟
3. اذكر موقف فى حياتك جعلك تشعر بهذا الشعور.
4. على أى أساس ينبت هذا الشعور بالمرارة؟ هل يعتمد على شدة الإساءة؟

إن الشعور بالمرارة يتصف بتذكر كافة التفاصيل. فمن ضمن آلاف المحادثات والمواقف التى حدثت فى حياتنا تبقى هذه حية وهى التى نتذكرها. فإننا نتذكر كل صغيرة وكبيرة من كل كلمة ومن كل حركة ومن كل نبرة صوت. وهذا يرجع الى استرجاعها فى داخلنا مرارا وتكرارا.

5 . ما هو الحل الذى يقدمه العالم للتحرر من الغضب؟ ا. ب. إن أدراكنا بوجود المرارة فى نفسيتنا هو أول خطوة للتخلص منها. والسبب الذى يمنع الناس من التخلص منها أنهم يلقون الخطأ بالكامل على اعتبارها خطية الشخص الآخر.

6. ما الذى يطلبه الله منا لمواجهة الشعور بالمرارة فى أنفسنا؟ (يعقوب 3: 14-15) إنه من المستحيل أن تجتمع مشاعر الرأفة وطيبة القلب، والمرارة فى نفس الوقت.

والخطوة التالية: أن تستجيب لكلمة الله وتعمل بها

تأمل فى موقف معين تحاول فيه مقاومة المرارة فى داخلك. وإن لم تكن قد سلمت الأمر لله الأب، فافعل هذا، ودع نعمة الرب يسوع المسيح تملأك. واطلب مساعدة الروح القدس فى اتخاذ خطوات عملية لحل هذه المسألة. وتجواب بمحبة متبعا وصية المسيح للغفران.

"وَكُونُوا لَطْفَاءَ بَعْضِكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ، مُتَّسِمِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ. " (أفسس 4: 32).