الشعور بالذنب
والإقلال من قيمة الذات

السـامريـة

يوحنا ٤ : ١-٣٠

ق سامي حنين
(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)

هل تذكر اللحظة التالية لسقوطك فى الخطية؟ وكيف كنت تصف نفسك؟ هل تذكر كلمات المذمة والتحقير لذاتك؟ هل تذكر اللوم والتجريح وكلمات التعنيف التى وجهتها إلى نفسك؟ هل تذكر إحساس الدونية والمهانة واليأس وإحساسك بعدم نفعك لشئ؟

إن هذه كلها أحاسيس تنتاب الإنسان بعد سقوطه فى الخطية. إنه الشعور بالذنب، وهو شعور

طبيعى ينتاب كل إنسان سوى. بعد إرتكابه أية خطية أو جرم، لكن إستمرار هذه المشاعر وتماديها فى الإنسان، رغم إعترافه بها وإقلاعه عنها. فهذا هو الأمر الغير طبيعى وعندما تستمر نظرة الإنسان لنفسه على أنه إنسان خاطئ غير مستحق الحياة. فهذا أيضاً أمر غير طبيعى.

لأن الكلمة المقدسة تعلمنا عكس ذلك، فهى تعلن لنا عن غضب الله من الخطية، لكن فى نفس الوقت تعلن عن رحمته وغفرانه لكل تائب، بل الأكثر من ذلك. هو نسيان الله للخطية وموقفه منا. إذ أنه ينسى الخطية ولا يعيرنا بها، أو يذكرنا بآلامها وجروحاتها، وينظر إلينا نظرة تخلو من أى عتاب، أو لوم، أو إقلال بنا أو ورفض لنا. أنه

يغفر وينســـى الخطايا، ويرانا كما لو لم نخطىء بالمرة. لذا فإن إســـتمرارنا فى الشـــعور بالذنب والاقلال من قيمـة الـذات أمر يحتـاج منـا وقفـة، لنعرف أسـبابه وطريقة علاجه. أما الأكثر خطورة فهو إنعدام الإحساس بالذنب وإعتياد الخطية.

ولعل قصــة الســامرية ترســم لنا صــورة واضــحة لأسلوب يسوع فى شفاء نفسها المحطمة من جراء الشــعور بالذنب، والإحســاس بالدونية وإقلال قيمة الذات. ترى من هى؟ وما هى مشـــكلتها؟ وكيف تعامل المســـيح معها؟ هذا ما ســـنعرفه من خلال سطور هذا الفصل.

حوار المسيح مع السامرية:

من خلال حوار المسـيح مع السـامرية نسـتطيع أن نرسم صورة لجوانب شخصية هذه المرأة.

يتضـــح من الحوار أن هذه المرأة كان لها خمســـة أزواج، والوضع الإجتماعى الحالى، أنها تعيش مع

رجل ليس زوجاً لها. ونحن لا نعرف شـــيئاً عن أزواجها الســابقين. هل ماتوا واحداً بعد الآخر، أى أن ســـبب زواجها من خمســـة يرجع إلى موت الأزواج؟ أم كان زواجها بسبب الطلاق؟ ربما لا يســـتطيع أحد منا أن يحدد الســـبب، لأن الكتاب المقدس لم يذكر لنا ســـبب زواجها المتكرر، وإنما

الهـدف من السؤال، هو إثـــــارة التفكير فى حـال هـذه المرأة. فإذا كان السـبب هو موت الأزواج، فهذا شىء لا يصعب تفسيره أو فهمه، أما إذا كان الســـبب هو الطلاق، فأســـباب الطلاق عديدة يصـعب علينا تحديد أيهم كان سـبب طلاقها. لـكـن الإحتـمـــال الأكـبـر أو الاستـنـتـــاج الطبيعى لأمرأة تتزوج بخمسة أزواج هو أنها غالباً

شخصية كما يسميها علماء النفس (سيكوباتية – متقلبة – عاجزة).

ومن سمات هذه الشخصية أنها سريعة التغير. فهى دائماً فى عمل متغير، لا تستطيع المثابرة على عمل واحد أكثر من شهور، ويتخلل ذلك مشاجرات ومشاحنات وثورة ضد نظام العمل، وينعكس ذلك أيضا على إرتباطاتها العائلية، فتتعدد زيجاتها وأطفالها من كل زيجة، دون تحمل أى مسئولية لرعايتهم، ولا تستطيع هذه الشخصية الإخلاص لأحد، وعلى الرغم من الحماس والعاطفة الظاهرة، إلا أنها سرعان ما تخمد وتتبخر، مع مغامرات جنسية مستمرة دون أى إعتبارات للنتائج أو المضاعفات. وهذه السمات الشخصية هى نوع من إضطراب الشخصية السيكوباتية، التى تتسم بعدم الإهتمام بالإلتزامات الإجتماعية وتعانى من هوة جسيمة بين السلوك والقيم الإجتماعية المتعارف عليها. ولعل معاشرة هذه المرأة لرجل ليس زوجها يؤكد هذا التحليل

العلمى لها، ولكن هذا مجرد إجتهاد ومحاولة منى لتفسير سلوك هذه المرأة ربما يجانبه الصواب أو الخطأ.

من هذا كله نستطيع أن نقول أن حياة هذه المرأة لم تكن حياة ناضجة إجتماعياً، حيث أنها تعيش نوع من التفكك الأسرى، وعدم الترابط السليم. بالإضافة إلى علاقتها الغير شرعية مع رجل ليس زوجها. هذا كله يدل على حياة إجتماعية تعسة محطمة منبوذة.

الجانب الروحى:

من الغريب أن هذه السيدة كان لها دراية بالدين، فربما يكون الحكم الظاهرى عليها من خلال هذه

الحياة الإجتماعية، أنها إنسانة خاطئة لا علاقة لها بالدين، لكن الحقيقة غير ذلك فهى تعرف عن الدين وعن بعض المفاهيم الدينية، التى يعرفها المطلع على الناموس، وليس مجرد الشخص العادى، وإليك بعض العبارات التى قالتها:

أ - عدد ١٢ "ألعلك أعظم من أبينا يعقوب الذى أعطانا البئر وشرب منها هو وبنوه ومواشيه" لديها معلومات تاريخية وكتابية.

ب - عدد ١٩-٢٠ "... يا سيد أرى أنك نبى، آباؤنا سجدوا فى هذا الجبل وأنتم تقولون إن فى أورشليم الموضع الذى ينبغى أن يسجد فيه" لديها معرفة بالمعتقدات الدينية لدى اليهود، ولدى السامريين فى مفهوم العبادة.

ج - عدد ٢٥ "... أنا أعلم أنَّ مسيا الذى يقال له المسيح يأتى. فمتى جاء ذاك يخبرنا بكل شئ" وهذا إستبصار روحى، وقدرة على ربط النبوات بالواقع، ومحاولة لفهم البعد الروحى الذى يقصده المسيح.

د - عدد ٢٩ "... هلموا أنظروا إنساناً قال لى كل ما فعلت. ألعل هذا هو المسيح" التجاوب مع العمل الإلهى والتطبيق العملى لتعامل المسيح معها. من هذه العبارات التى قالتها السامرية نستطيع أن نخلص إلى أنها كانت متدينة، تعرف فى أمور الدين، ولها معرفة واسعة بالماضى (تاريخ البئر) بالحاضر (مكان العبادة) بالمستقبل (المسيا الآتى). لكن فى الواقع أن حياتها وسلوكها، كان أبعد ما يكون عن الدين ولذا فإن النتيجة الطبيعية التى نخلص إليها. أن هذه المرأة كانت تعانى من إزدواج فى الشخصية فهى المتدينة العارفة بأمور الدين، وهى الخاطئة

التى تعيش فى علاقة غير شـــرعية، وفى حكم الدين هى زانية منبوذة تســـتحق الإدانة والرجم بحسب شريعة موسى.

الجانب النفسى:

من خلال الحياة الإجتماعية والروحية التى كانت تعيشها السامرية، نستطيع أن نحدد ما كانت تعانى منه نفسياً ونوجزه فى الآتى:

أ) الشعور بالإثم:

لقد كانت الســامرية إمرأة تعرف أمور الدين، فهى تعرف أن وضــعها الأخلاقى خطأ ومدين أمام الله، وأنها ترتكب أكثر الخطايا جرماً، وفى نظر الناس منحرفة جنســـياً، إذ أنها تعيش فى علاقة غير شرعية بكل ما تحمل هذه الكلمة من معنى للخطية والإنحطاط الأخلاقى والدينى، وهذا الشعور عندما ينتاب الإنسان يجعله يشعر بحقارته ودونيته، ومن المؤكد أنها كانت تعانى من أرق وإضطراب وعدم إنســجام نفســى وروحى، والإحســاس بالذنب يمنع

الإنسان من التمتع بأى نوع من السلام مع الله، وبالتالى السلام مع النفس كما أن الخطية تشعر الإنسان بالخوف المركب، خوف من الله والعقاب والدينونة، وخوف من المجتمع الذى يُدين هذا الفعل الأخلاقى، وخوف من عواقب العلاقة الغير صحيحة. هذا بالإضافة إلى الكبت وعدم القدرة على التصريح بالخطأ، مما يولد متاعب نفسية كثيرة لا يحمد عقباها أبداً.

ب) الإقلال من قيمة الذات:

يشعر الإنسان الخاطئ المخل بالقيم والعادات. الشخص المنحرف سلوكياً، بأنه أقل الناس إحتراماً، لأنه لم يحترم الله ولم يحترم ذاته أو يحافظ على جسده، وبالتالى لا يشعر بإحتقار الآخرين له. وهذا واضح من سلوك هذه المرأة التى كانت تشعر بالخزى والعار من فعلها المشين. فكانت تتجنب مواجهة الناس لإحساسها بأنها منبوذة ومكروهة ومحتقرة من الجميع. حتى لو لم يعرف أحد حقيقتها، لكن الخطية تعرى

الإنسان وتسلبه كل إحترام لذاته وتشعره بدونيته عن الناس. لذا نجدها تأتى لتستقى فى ميعاد لا يذهب فيه أحد للبئر، فالعادة أن الاستقاء من البئر من – عمل الإماء – أو النساء الفقيرات، وغالباً يذهبن فى الصباح الباكر أو عند الغروب. أما هذه المرأة فذهبت فى حوالى الساعة الثانية عشر ظهراً

حيث حرارة الشمس التى تمنع المارة من السير فى هذه الأثناء، لكن هذا يتوافق مع حالها ورغبتها، حيث لا يراها أحد، ولا ترى أحداً فقد إنسحبت من المجتمع لإحساسها بأنها منبوذة خاطئة.

ج) الازدواجية:

وربما هذا التحليل يستغربه البعض. كيف يعانى إنسان من الشعور بالذنب ويعانى من الازدواجية.خاصة أن سمة الذين يعانون من الشعور بالذنب أنهم يكونون أكثر صراحة مع أنفسهم، وأنهم يحاسبون أنفسهم، ويواجهونها بالخطأ، بل الأكثر من ذلك هو تعظيم الخطأ وتكبيره فكيف يتناسب هذا مع ذاك؟ هناك أكثر من سبب يؤكد هذا التفسير وهذا التحليل:

١- أن شعور هذه المرأة بالذنب أمر طبيعى لأنها فى الخطية فعلاً. وأنها لم تعترف بها بعد، ولم تتب عنها بل أنها لازالت مستمرة فيها، ويبدو أنها تعايشت معها وألفتها، ومن هنا يبدأ الإنسان فى الإعتياد على الخطية، ويمارسها دون أى شعور بالذنب، أو يحدث إنخفاض تدريجى ملحوظ فى الشعور بالذنب.

٢- إستمرار الإنسان تحت ضغط الشعور بالذنب، دون إتخاذ أى خطوة إيجابية، من الإعتراف والتوبة وطلب الصفح والتكفير عن خطيته. يقوده تدريجياً نحو الميل إلى التمسك بوسائل دفاعية. كإلتماس الأعذار أو الهروب من هذا الشعور بالذنب، بإقناع نفسه بأنه إنسان بشرى معرض للخطأ، ومحاولة التقليل من بشاعة الخطية، هرباً من التعنيف الناتج عن الشعور بالذنب. فيجد نفسه يهرب من هذا الاحساس الدائم المستمر المؤرق والمؤلم إلى إحساس آخر فيه يهون من الخطية حتى يهون من حدة الشعور بالذنب، فيجد نفسه يعتاد الخطية ولا يشعر ناحيتها بما كان يشعر به فى المراحل

السـابقة، ويصـف الكتاب هذا النوع من الناس بأنهم يشربون الإثم كالماء.

٣- حوار السامريةمع المسيح. يدل على أنها لم تعد تشـعر بالخطية وبشـاعتها ورغم أن المسـيح واجهها بخطيتها عندما شـعر منها بأنها لا تود الحديث عنها أو تهرب من مواجهتها. فكان الرد هو الهروب بالحديث فى جدل دينى حول مفهوم اليهود والسـامريين للعبادة، وهذا هو أسـلوب المرائين والازدواجيين. فهم يبحثون فى الـدين ويجادلون فى المفاهيم الدينية، فى الوقت الذى يعيشون فى الخطية ويمارسون الشر. وللأسف هذا حال الكثيرين اليوم بل أخشـى أن أقول أنه حال كثير من الكنسـيين الذين أعتادوا حضـور الكنائس والمواظبة على فرائض الكنيسـة، لكن حياتهم أبعد ما تكون عن الدين والكنيسـة، وهذه الفئة واجهها المسيح بشدة وعنف مع الفريسيين. محـاولاً كشـف حقيقتهم الازدواجيـة التى يعيشونها.

من هذه الجوانب نستطيع أن نرى شخصية السامرية، ومدى معاناتها النفسية شعور بالذنب وإقلال من قيمة الذات يقود إلى الازدواجية فى الشخصية وإعتياد للخطية والشر.

وما أصعب هذه النوعية التى تعرف الدين وتعيش فى الشر. إنها نوعية إعتادت الاستماع للكلمة المقدسة. دون أى تغيير أو حتى تأثير للكلمة عليها. إعتادت الكنيسة لكن الكنيسة لا تمثل لهم سوى مكان يقضون فيه أوقات من الشركة هذا نوع من الشخصية التى تتقمص دور الراهب والزاهد وفى حقيقتها تعيش الشذوذ والإنحراف. وأمام هذه

الشـخصـية تقابل الطبيب والمعالج النفسـى الأعظم فكيف تعامل معها.

المسيح وطريقة العلاج

قبل الحديث عن طريقة يسـوع فى العلاج، يجدر بنـا أن نعرف حقيقـة غـايـة فى الأهميـة، وهى أن لقاء المسيح بالسامرية لم يكن وليد الصدفة، وإنما كان مقصـوداً ومرتباً، ويتضـح ذلك من خط سـير المسـيح. فالطريق الطبيعى والسـهل هو أن يتجه من غرب الأردن، وينطلق شـمالاً حتى الناصـرة أما الطريق الذى سـلكه المسـيح، فهو الأصـعب والأطول. فقد كان يسـتغرق حوالى ثلاثة أيام، بالإضـافة إلى أنه طريق محظور نوعاً ما، بسبب العداء بين اليهود والسـامريين، وإحتمال تعدى أهل السـامرة على المارين أمر وارد، فهو طريق محفوف بالمخاطر، كما أنه طريقاً شـاقاً وحاراً. لكن المسـيح إختار أن يسـلكه راغباً فى المرور بالسـامرة، لأنه يعلم أن هناك نفساً محطمة بائسـة

يائسة تعيش فى الخطية وتتعايش مع الإثم. هناك إمرأة تحتاج إلى من يوقظ ضميرها فتدرك إنحرافها وشرها، تحتاج إلى من يخترق أعماقها، ويكشف لها عن داخلها، ويوقفها أمام نفسها، ويظهر لها طرقها المعوجة، ويصحح لها مسارها ويهدى أقدامها فى طريق السلام، الطريق الأبدى، وهذا ما فعله المسيح معها فماذا فعل؟ ما هو أسلوب يسوع فى علاجه للسامرية؟

أولاً: تخطى الحواجز البشرية:

كانت هناك عقبتان أمام المسيح فى لقائه بالسامرية. الأولى تتمثل فى حاجز عنصرى بشرى، والثانية تتمثل فى حاجز مجتمعى.

الحاجز الأول: هو العداء القديم الجذور بين اليهود والسامريين.حيث لا يتعامل اليهود مع السامريين، وهذا خلاف قديم لا مجال لنا هنا للخوض فى الحديث عنه، لكن يكفى أن نعرف سواء من قصة السامرية أو من مثل السامرى

الصـــالح، مدى الكراهية والعنصـــرية والعداء المستحكم بين اليهود والسامريين فلا تعامل بينهم بل أحقاد وضـــغائن وكراهية كبيرة جداً. وهذا الأمـــر أثـــار إنتباه السامرية فكيف لرجل يـــهـــودى أن يـتـحـدث مـع إمرأة سامرية. فقالت للمسـيح كيف تطلـب منى لتشـــرب وأنت يهودى وأنا ســـامرية، واليهود لا يعاملون السامريين.

ومن الجدير بالذكر أن اليهود كانوا يحتقرون السامريين ويتعالون عليهم، ويرون أنهم أقل منهم روحياً وإجتماعياً كما كانوا ينكرون عليهم أحقية العبادة... إلخ.

ومن هنا فحوار المسيح مع السامرية يظهر مدى رفض المسيح لهذا العداء ولهذا التعالى والإفتخار ويقدم نموذج للحب والسلام والوداعة والمساواة، وقد تخلل هذا الأمر تعاليم المسيح وتوجيهاته للكثير من المواقف والتعاليم التى يرفع فيها من شأن السامريين. كمثل السامرى الصالح، والعشرة البرص الذين شفاهم فكان مدح المسيح للأبرص الذى رجع إليه ليشكره أنه من السامرة. بالإضافة إلى وضع السامرة فى خطة الكرازة، وحلول الروح القدس، وبداية التبشير ... إلخ. من هنا فالمسيح كسر هذا الحاجز الأول وأزال كل العداء بمحبته وإقترابه من السامرية وحديثه المباشر معها.

الحاجز الثانى: فيتمثل فى موقف الرجل من المرأة. فلم يكن متاح للرجل أن يتحدث مع المرأة فى الطريق، حتى لو كانت هذه المرأة زوجته. فمن العادات الشائعة. أن الرجل لا يتحدث مع

المرأة ويرجع ذلك أيضاً لإحتقار المجتمع اليهودى للمرأة، ونظرته المحدودة والضـيقة لشـأن المرأة ومكانتها. ولكن حوار المسيح مع السامرية، كسر هذا الحاجز أيضـاً، وأعلن عن إحترامه للمرأة. وأن الإنسـان أهم من التقاليد والعادات وأن المرأة كيان إنسـانى له إحترامه ومكانته فى المجتمع، لأن الله خلق الرجل والمرأة ليكونا معاً إنسـاناً كاملاً. فلا الرجل من دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل.

هذا الموقف الإنسانى من جـانـب المسيح أثار تفكير هـذه المرأة، وأثار فضولها لأن تتحدث مع هذا الرجل، الذى لم يعبأ بكل هذه الحواجز التى كانت فى نظر المجتمع جبال وتلال لا يمكن تسـلقها أو إختراقها مهما حدث، لكن المسـيح وضـع المرأة فى مكانة

عظيمة. وأولاها إهتمام وتقدير وإحترام لم تألفه من قبل، وهذا ما جعل المرأة تشعر أن المسيح شخص مختلف وأكتشفت أنه طراز غريب على المجتمع والعصر الذى تعيشه. فأدهشها وأكسبها إحساس كانت تفتقده، وهو أنها ذات قيمة وأنها كيان ينبغى أن يحترم ولذا نجدها تدعوه فى عدد ١١ " يا سيد" إنها نظرة إجلال وتقدير لهذا الرجل المتميز.

ثانياً: منحها القيمة والتقدير:

لم يقف المسيح عند هذا الحد من تخطيه لكل هذه الحواجز، وبذله كل هذا الجهد المضنى الذى لم تغفله السامرية، وهو عبوره وسط السامرة،فهى تعلم ما يمكن أن يتعرض له المسيح من خطر من جهة السامريين بالإضافة إلى ما يواجهه من نقد نتيجة حديثه معها كرجل وهى إمرأة وهذا مرفوض من المجتمع. لكن المسيح لم يعبأ بهذا كله. وطلب منها أن تعطيه ليشرب وهذا الطلب كان غريباً عليها. لكن مغزى المسيح من ورائه

أبعد وأعمق الأثر من مجرد دهشـــتها للطلب. فما كان يرمى إليه المســيح هو أن تشــعر هذه المرأة بـأنهـا ذات نفع، وأن هنـاك من فى حـاجـة إلى مساعدتها.

هـل تتفق معى عزيزى القـارئ أن معـانـاة هـذه المرأة كانت تكمن فى إحســاســها بأنها منبوذة من المجتمع مرفوضـــــة من كل أفراده. لا ينظر إليها أحد إلا نظرة إحتقار، نظرة لوم وإدانة ورغبة فى الإنتقام منها، نظرة تترقبها حتى تمسـكها فى ذات الفعل، فيحكمون عليها بـالرجم ويتخلصـــون من شـــرها، نظرة تعتبرها جرثومة، ومرض معدى يتربصـون الفرصـة حتى يقضـون عليها. كل هذه الأحاسـيس كانت مترسـبة فى أعماق هذه المرأة، فولدت لديها إحسـاس بأنها ليسـت فقط غير نـافعة، بـل إنهـا ضـــــارة وخطر على الأخرين، وهـذا الإحســاس ولد بداخلها إقلال بقيمتها وعدم نفعها. لكن المسيح يأتى إليها ليعيد إليها قيمتها ويشـعرها بعكس ما كانت تظنه. لقد أدركت أن هناك شخص

يرى فيها ما لم يره الآخرون، وينظر لها بنظرة مختلفة بل متميزة بل نظرة تقدير وإحترام أعادت لها احترامها لنفسها. إنه المسيح الذى يعرف ويكشف الدواخل ويغوص فى الأعماق، ويكشف أسرارنا وسرائرنا ويعالج ما ترسب فيها ولو منذ زمن بعيد. إنه أعطاها قيمة نافعة فهى تستطيع أن تساعد محتاج وتسدد عوز شخص فى حاجة إلى الماء وهى تملك إشباع حاجته.

هل شعرت يوماً أنك بلا نفع وأنك عالة على مجتمعك ومحل إحتقار من أفراد هذا المجتمع؟ هل تشعر فى أعماقك بأنك بلا قيمة وفى حاجة إلى لمسة تقدير وإحترام؟ لا تنسى أن المسيح وإن كان قد قطع رحلة سفر طويلة وشاقة من أجل

السامرية، فقد قطع رحلة أكثر شقاءً وأكثر معاناةً وهى رحلة مجيئه من السماء إلى عالمنا. وكل ذلك لأجلك ولأجلى لكى يقول لى ولك. فقط إننى أقدرك وأن لك قيمة عظمى تساوى كل هذه الرحلة المؤلمة التى ختمتها بالصليب، بكل ما يحمل من معاناة وتضحية.

فأنت غالى فى نظر المسيح وقبل أن تعلن عن إحتياجك له، يأخذ هو المبادرة ويعلن عن رغبته فى أن يقيم علاقة معك، وأنه فى إحتياج إلى أن تعطيه أن يشرب من نبع حبك له كصدى لمحبته لك. وإن كان قد تقابل مع السامرية ومنحها بعض الساعات من وقته فهو يريد أن يتقابل معك ويمنحك عمراً بأكمله ويجرى معك حديثاً أكثر متعة وأثارة من حديث السامرية. لأنك ستجد فيه راحتك، ستجده يسمعك ويسمع شكواك دون أن يستهين أو يسخر من ضعفك بل يتجاوب مع إحتياجك ومشكلتك، وتجده يتفهم أبعادها وبالتالى ستكون أكثر راحة فى التعبير بحرية كاملة

وبســـاطة وإنفتاح. فقط لا تغلق باب الحوار مع المســـيح إنه يقف أمام بابك ويقرع عليه بحب وحنان وينتظر أن تفتح فيدخل مسـرعاً ليقيم معك حوار، تشـــعر من خلاله بقيمتك فى نظره ونظر نفسك. فهل تفعل؟

ثالثاً: الخروج من الرغبة إلى الإحتياج:

من ينظر لحياة المرأة الســـامرية يجد أنها كانت تبحث عن شئ مفقود ربما يكون هذا الشئ معنوى ونفســـى كالشـــعور بالأمان والحب والاســـتقرار والعطف والحنان والســـعادة ... إلخ وظنت أن الزواج أو وجود رجل فى حياتها يمكن أن يمنحها ما تبحث عنه وفى كل مرة كانت تكتشـف أنها لم تحقق أو تجد ما تريده تبحث عن غيره.

وربما يكون بحثها عن إحتياج مادى أو رغبتها فى أن تكون محل إعجاب من الأخرين كان سبباً فى تعدد زيجاتها. فحياتها كانت تدور حول البحث عن إحتياج ما. تريد الوصـــول له، وغالباً لم يكن

هذا الشـــئ إلا رغبة أو متعة زمنية، فهى بطبعها تبحث عن الســـعادة أو المتعة الوقتية المحدودة بنظرة ضيقة. وهذا ما جعلها لا تصبر كثيراً حتى تنال ما تريد. وفى حوارها مع المسيح بمجرد أن أعلن لها المسيح عن نوع من المياه من يشرب منه لا يعطش،

لم تسأل عن السر فى ذلك مثلاً، أو إمكانية وجود هذا النوع من المياه، لكن كل تفكيرها إنصب فى الحصول عليه، حتى تستريح من معاناة الإستقاء والتردد اليومى على البئر "يا سيد أعطنى هذا الماء لكى لا أعطش ولا آتى إلى هنا لأستقى" إن إهتمامها منصب على إشباع رغبة أو إحتياج حالى، وهذا جعلها تفشل كثيراً. فخبرات زواجها

السابقة. إذاً إفترضنا أنه بسبب الطلاق، تبين أنها تعانى من فشل فى حياتها الزوجية، جعلها تصاب بنوع من الإحباط، لأنها كانت تظن أن الزواج سيشبع ويفى بإحتياجها، لكنه لم يحقق ذلك وكمجتمع شرقى، فإن نظرة المجتمع للمطلقة نظرة غير لائقة، فتعدد الزواج يعطى إنطباعاً سلبياً سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة، وإذا وضعنا فى الاعتبار إمكانية صدق نظرية علم النفس فى وضع شخصية السامرية فى تعداد الشخصيات السيكوباتية. فلابد أن نسلم، بأن حاجة السامرية الحقيقية هى تغيير نظرتها للحياة من مجرد رغبة مؤقتة تسعى لإشباعها بأى طريقة حتى لو على حساب سمعتها، ومن مجرد إعتبار الحياة مجموعة من الألعاب والتجارب الفاشلة، وإعتبارها مجرد مسرح للهو والعبث والسعى وراء ملذات لا تشبع، ولا تشعر الإنسان بالرضى أو الأكتفاء، إلى نظرة أخرى جديدة تكتشف فيها مفهوم جديد لمعنى الحياة، فالحياة فرصة ينبغى أن يحرص الإنسان على إقتنائها، والمنطق الذى

يحكم الحياة، ليس هو منطق اللذة والرغبة الذائلة الوقتية إنما هو الشبع الحقيقى للحاجات الأساسية، التى تعطى للإنسان قيمة وتقدير فى سعيه نحوها وتحقق له أكبر قدر من الرضى والسعادة والإكتفاء. وهذه النظرة لا يمكن أن يفهمها إلا من يدرك الفرق بين الزائل والباقى، بين الوقتى الزمنى، وبين الأبدى الدائم، بين ما يجعل الإنسان فى بحث دائم دون جدوى وبين ما يجعل بحث الإنسان له معنى وقيمة، وهذا ما أوضحة المسيح للمرأة من خلال المقارنة بين الماء الطبيعى الذى كلما شرب منه الإنسان عطش دون إرتواء وهو يمثل المتعة الوقتية، وبين الماء الروحى الذى يعطى الارتواء والكفاية والغنى، ويحقق الرضى والسعادة وكلاهما هدف للإنسان، حولها تدور دائرة الحياة، ولكن أحدهما يعطى للإنسان قيمة ومعنى ويفضى إلى يقين وحياة، والآخر لا يأخذ الإنسان منه سوى الشقاء والمعاناة، فهو مجرد عبث يلهث الإنسان نحوه، وما أن يقترب منه إلى حتى يجده سراب لا معنى فيه ولا فائدة منه، وهذا

هو المعنى الأشـــمل للحياة كلها.والمســـيح يعلن للبشــرية التى تنقسم إلى طرفين طرف يبحث فى العالم عن كل ما هو زائل وهى النظرة الضـــيقة لمفهوم الحياة، وطرف يسـعى نحو الباقى والدائم، العالم الأفضـــل وهى النظرة الأشـــمل والمفهوم الأدق والأسمى لمعنى الحياة.

لـقـد أعـلـن المســـيح عن جماعة ربما تربح العــالم كلــه، لكنهم يكتشــفون فى النهـايـة أنهم خســـروا أهم شـــئ وهو أنفســـهم ولم يكن قصــد المســيح أنهم خسـروا فقط الحياة الأبدية، بل أنهم خسـروا حتى التمتع بالعالم الذى ربحوه. فســـعى الإنســـان دائباً وراء متع العالم يشقيه أكثر مما يسعده ويلهيه عن

ملذات الحياة فيضـــحى مطارد من رغباته نحو رغباتـه. فكلما حقق رغبة زاد عطشـــه لرغبة أخرى، وضـــاع بريق الرغبة الأولى. ولو عدنا إلىمفهوم الإحباط لوجدنا أن أكثر الناس إحباطـــاً وقلقاً وألماً فى الحياة، هم من يســـعون لرغبات مادية محددة وقتية.

لذا يعلن المسيح للسامرية ولنا جميعاً عن مفهوم حقيقى للحياة الأفضل هو السعى نحو الماء الحى. أو المصدر الوحيد لهذا النبع. هو شخص المسيح، فالماء الذى يعطيه هو. من يشرب منه لن يعطش إلى الأبد.

رابعاً: المواجهة والمكاشفة:

بعد هذا الحوار الثرى، وبعد هذا الإعلان الأسمى نجد المســـيح يقترب أكثر إلى حياة هذه المرأة، والحقيقة أن المسيح وجد فى عينيها رغبة فى أن تفصـــح عن كل مكنوناتها، ومكبوتاتها التى ظلت دفينة فى أعماقها كل هذه الســـنين تنغص عليها

حياتها. إن هذه المرأة كانت تحمل أسراراً وآلاماً نفسية تؤرقها وتشقيها، ولم تجد من البشر من يقترب منها إلا لجمالها (فكثير من المفسرين يرجحون أنها كانت على درجة عالية من الجمال) أو لشخصيتها الجذابة،أو لأهداف لا نعرفها، لكن أحداً لم يحاول أن يصل إلى أعماقها،ولم يحاول أن يفهمها. وظل إحتياجها لمن يفهمها ويسمعها،ويخرجها من قصرها الملئ بالأسرار، إلى عالم النور والوضوح، ومن يملك هذه القدرة سوى شمس البر، كوكب الصبح المنير، الذى بلطف وبغاية من الرقة إقترب إلى أسرارها وأمسك بيدها وشجعها على أن تفصح عما بداخلها إن شاءت. وإن لم تشأ فلن يقتحم حياتها أو يفرض عليها شيئاً. فى نفس الوقت إعتيادها للخطية جعلها تفقد خطورتها وتحاول أن

تهرب من شعورها بالذنب، بأكثر من وسيلة. فإما بإخفاء الحقيقة داخلها دون محاولة مواجهة النفس بها، وهذا ما يسميه علم النفس (الكبت). والوسيلة الثانية هى إلتماس الأعذار أو إلقاء اللوم على الآخرين، وهذا ما يسميه علم النفس بالوسائل الدفاعية. أو بالهرب من هذا الشعور بمحاولة التخفيف أو الإنغماس فى الدين،وهذه هى (الإزدواجية). والحل الوحيد لهذه المشكلة هى المواجهة. وهذه المرأة، وأنا وأنت، فى مرات كثيرة نسقط فى هذا الخطأ، ونحاول الهرب من الإعتراف بالخطية. فيزداد حالنا سوءً وحياتنا ألماً ويأساً. ولكن فى المسيح وبالمسيح الذى يفحص دواخلنا ويعرف أسرارنا، نستطيع أن نواجه أنفسنا. ومن عظمة المسيح أنه يساعدنا على أن نواجه نفوسنا لا بقصد اللوم والدينونة أو حتى الخجل من أخطاءنا إنما بقصد التخلص منها ومن مرارتها، وما يصاحبها من مشاعر سلبيه تؤلمنا وتفقدنا سلامنا مع الله ومع نفوسنا. إنه رحيم فى كل طرقه، وحنان فى تعامله معنا، وهذا ما

إختبرته السامرية مع المســـــــــيح. فبكل لطف وبحســـاســـية شـــديدة إقترب إلى مشـــكلتها، فقط ليســـــاعدها علىأن تتحدث، فســـألها عن زوجها وعندما أجابت إجابة بسيطة لكنها صادقه، شجعها ومدح صـــــدقها ورأى فى إجابتها رفض للكذب ورغبة فى الحديث الصـادق، وربما أراد المسـيح أن يقول لها، أكتفى بهذه الأجابة، فلســتُ أريد أن أحرجك أو أخجلك أو أفتح ســـجل ماضـــيك المخزى، فربما رأى فى عينيها الحياء لأنه لعب

على الوتر الحساس. فقد أيـقـظ كـل مشـــــاعرها وضـــميرها الذى حاولت إخماده. ولكن الإنســان كثير التردد فتارة يشـــعر بحنينه نحو الله ورغبته فى الإعتراف بكل ذنوبه وتارة أخرى يتردد ويتراجع

لأســباب كثيرة. وهذا ما حاولت المرأة أن تفعله، فى طرحها الســؤال الخاص بمكان العبادة فربما كان قصـدها أن تتهرب من مواصـلة الحديث عن حياتها، وأن تتجنب الإعتراف بخطيتها فهى تعلم أن مثل هذا الســؤال محل جدل، يمكن أن يكون مادة للحوار الســاخن الذى يغنيها عن مواجهة نفســها. وربما كان دافع هذا الســؤال هو الشــوق والحنين إلى اللقـاء الحى بـالله، فى المكـان الـذى يمكن أن تجـد الله فيــه ربمــا هو بحـث عن الله ومعرفة مكان اللقاء به، بعد أن أدركت أن حاجتها الأســاســية، هى إلى الماء الحى. وأيا كان الهدف من السؤال، فإن إجابة المسيح جاءت شافية كافية.

فلم يحاول أن يردها للموضوع الأساسى، حتى لا يرغمها على شــئ لا تود الحديث فيه، وفى نفس الوقت أوضح لها المفهــــــوم الصحيح للعلاقة الحيـة بـالله، فهى لا تبنى على المكـان " لأن الله روح والذين يســجدون له فبالروح والحق ينبغى أن يســجدوا" عدد ٢٤. إن هذه الإجابة أخرجتها

من محاولة الجدل، لو كانت رغبتها هى الجدل، وفى نفس الوقت قدمت لها المفهوم الصحيح للعبادة الحية، وأتاحت لها الفرصة للتقدم إلى الله. الذى يقبل كل من يأتى إليه. فهو لا ينظر إلى جنسه أو وضعه أو حالته، بل إلى إحتياجه الروحى.

وعندئذٍ أدركت المرأة أن الذى يكلمها ليس مجرد سيد أو نبى، كما دعته فى بداية الحديث، بل أنه المسيا المسيح فقدكان جواب المسيح لها قاطعاً للشك يقينياً واضحاً "أنا الذى أكلمك هو" إنه المسيح أعظم معالج نفسى، الذى إستطاع أن يخرجها من صمتها،وشعورها بالذنب، وإحساسها بإقلال قيمة الذات ومحاولة

الهرب من الشعور بالإثم، باللجوء للدين الشكلى. وأن يشفيها من الإزدواجية. ولقد عالج كل جوانب الضعف فى حياتها، وشفاها من جميع عللها. فقد منحها شفاءً من كل داء نفسى،وخلاصاً من كل خطية. وهذا ما يفعله إلى يومنا هذا، مع كل شخص يحتاج إليه.

خامساً: هناك باب لرجاء الغفران:

قصد المسيح أن يقدم للسامرية حلاً لمشكلتها وباباً للهروب من ماضيها والإنطلاق لحياة أفضل وأنقى ويعلن لها عن رجاء لكل يائس محطم يريد أن يولد من جديد، أو أن يبدأ حياة جديدة، وينير أمامها قبساً من ضياء يلوح بفجر جديد، لعالم أفضل وأروع، وكان هذا واضحاً فى كلمات المسيح "ولكن تأتى ساعة وهى الآن حين الساجدون الحقيقيون يسجدون للآب بالروح والحق .." بهذه الكلمات أكد المسيح على حقيقة هامة وهى اقتناص الفرص بالكلمة "الآن" وهو يوجه هذه الدعوة للسامرية، ويقصدها هىلكى ما

تطرد كل تردد أو تأجيل، وتفهم وتدرك أن الله مستعد أن يمنح الغفران الآن، مهما كانت خطايانا كثيرة و عظيمة، فغفرانه مقدم و للجميع لمن يقبل والآن لمن يؤمن ينال. وهناك حقيقة أخرى ظهرت فى كلمات المسيح فى نفس العدد " ... لأن الآب طالب مثل هؤلاء الساجدين له" وأتخيل أن المسيح كان يقصد بهؤلاء. أن يشير إلى السامرية، أو يضمها إلى جموع الذين يعانون مثلها من آلام الخطية والضعف الروحى والجسدى والنفسى، فربما تساءلت السامرية فى نفسها هل يمكن أن يقبلنى الله ويغفر لى، وأنا فى حالتى هذه، وبوضعى هذا، أو أنها كانت تشعر أن أمثالها لا يمكن أن يقبلهم الله فى ملكوته، فالخطية تشملهم من هامة الرأس إلى أخمص القدم، ولكن كانت

كلمات المسيح على عكس ما توقعت أو ظنت فالمسيح قال أن الآب طالب مثل هؤلاء، وكان المسيح يقصد بهؤلاء الذين يشعرون بخطيتهم، وإحتياجهم لله. هؤلاء الذين يقرعون على صدورهم، دون أن يرفعوا وجههم نحو السماء، ويقولون إرحمنى يارب فأنا عبدك الخاطى، هؤلاء الذين قال عنهم المسيح. مساكين بالروح أى يعلنون عن عوزهم وفقرهم الروحى، ويطلبون بكل إحتياج غفران الله. بل هؤلاء الذين لا يتكلون على معرفتهم الدينية، أو يتكلون على تاريخهم الكهنوتى، أو الكنسى، أو حتى على أعمالهم الخيرية أو نسبتهم إلى نسب روحى. فقد قال المسيح لليهود "ولا تقولوا أن لنا إبراهيم أباً لأن الله قادر أن يصنع لإبراهيم أولاداً من الحجارة" فقصد المسيح الحقيقى بهؤلاء، هو إشارة إلى جماعة أشبه بالشحاذين الذين لا يملكون سنداً أو عون، قوة أو غنى وجاه،كبرياء أو علم،بل من فرط عوزهم وإحتياجهم يلقون بكل ما فيهم أو بهم فى أحضان ذاك الذى فى يده

أمرهم ولا يملكون سوى كلمات تخرج من أنفاس واهنة ضـــعيفة مضـــمونها إرحمنا يارب وإقبلنا. فنحن فى حاجة إليك.

هذه آخر رسالة، وآخر لمسة شفاء، قدمها يسوع للسامرية، ولكل من فى مثل حالتها.

مظاهر الشعور بالذنب وأسبابه

أ- الإكتئاب والحزن:

بعد أن يسقط الإنسان فى الخطية، ينتابه إحساس عميق بالحزن، وبالتدريج يُصاب بالإكتئاب. وهذا ما حدث مع قايين بعد أن قتل أخيه هابيل، وداود بعد أن إرتكب خطية الزنا والقتل، وشـــاول بعد رفضـــه لطاعة الله وبطرس بعد أن أنكر الســـيد المســـيح، والكتـاب المقـدس ملئ بـالمواقف والشـخصـيات التى تُؤكِد أن الإكتئاب والحزن، مظهر اساسىمن مظاهر الشعور بالذنب. كما أن الحيـاة والواقع الـذى نحيـاه جميعـاً، يؤكـد هـذه

الحقيقة. فجميعُنا يختبر هذا الأحساس فى اللحظة التى تلى سقوطنا فى الخطية. ويرجع هذا إلى وجود الضمير فى داخلنا، فهو الصوت الإلهى الذى يبكت الإنسان على الخطية. ويتشكل الضمير من المبادئ والأخلاقيات والقيم الدينية، والعادات والتقاليد الإجتماعية التى يتعلمها الفرد. وهذا الضمير موجود فى كل إنسان صالحاً أو شريراً. ولكن هناك الضمير المسيحى، وهو نفس الضمير الطبيعى، مصبوغاً ومغسولاً بعمل الروح القدس. فالضمير المسيحى هو الضمير الطبيعى بعد أن تجدد وصار للروح القدس تأثيره وفاعليته فيه. ومن هنا نخلص بأن كل إنسان لديه هذا الأحساس الطبيعى تجاه الخطية. سواء

من الضـــمير الأخلاقى (الطبيعى) أو الضـــمير المسيحى. والشعور بالذنب أمر طبيعى وصحى. لكن حســاســية الإنســان نحو الخطية تختلف من شـــخص لآخر، بحســـب التنشـــئة الإجتماعية والدينية، ومدى قرب الإنســـان من الله أو بعده و ... إلخ ولكن الخطورة تكمن فى أمرين أساسيين الأول هو إعتياد الإنســـان فعل الخطية نتيجة محاولته إســكات صـــوت الضـــمير أو تجاهله، فيصـــل إلى مرحلة التبلد والجمود والإنغماس فى الشـر وهذا ما حدث جزئياً مع السـامرية. والأمر الثانى هو العكس تماماً إذ أن الشخص يكون شديد الحساسية للخطية ومن كثرة إفراطه فى الحساسية يبكت نفســه على كل تصــرفاته، وبالتالى يعيش دائماً فى حزن وإكتئاب.

ب- فقدان السلام الداخلى:

من أكثر مظاهر الشعور بالذنب هو فقدان الإنسان لسـلامه أولاً مع الله. لأن الخطية مهما كان نوعها هى موجهة إلى شـــخص الله. فقد قال يوســـف "

كيف أصنع هذا الشر العظيم وأخطـــئ إلـــى الله" وقـــــال داود: " إليـك وحدك أخطأت والشر قدام عينيك صنعت" ومـن هـنـا، فإن إحساس الإنسان بالذنب يـفـقـــده سلامه مع الله، ويشوب علاقته بالله إنقســام وشــروخ، وهذا ما حدث مع كثيرين فى الكتاب المقدس مثل قايين وشـمشـون وشـاول وداود ... إلخ.

ويفقد الإنســان ســلامه الداخلى كإنعكاس لفقدان ســلامه مع الله، لأن الســلام الحقيقى الذى يســاعد الإنسـان على الإنتصـار والغلبة على الإضـطراب والقلق والإكتئـاب هو ســـلام الله الذى يفوق كل عقل والذى يحفظ القلب والفكر فى المسيح يسوع، فعندما يفقد الإنســان ســلامه مع الله يفقد بالتالى ســلامه مع نفســه وأعتقد أن النتيجة الطبيعية هى فقدان ســلامه مع الآخرين بل الطبيعة من حوله، فنجـده يعيش حـالــة من الخوف والقلق وعـدم الرضى والتذبذب إلى آخر هذه الأمور السلبية.

ج- المرض:

من مظاهر الشعور بالذنب هو المرض، والمرض مظهر دفاعى أو هروبى، فنتيجة الضغط النفسى الناتج من الأحساس بالذنب، يحاول الإنسان الهروب من هذا الأحساس فيهرب بالمرض. وهذا الأمر يحدث لا إرادياً وعن دون قصد، كما يمرض الإنسان نتيجة كبت الخطية وعدم التصريح بها. ونجد هذا واضحاً فى كلمات المسيح لعدد كبير من المرضى الذين شفاهم إذ يقول لكل واحد منهم "اذهب ولا تعود تخطئ ثانية لئلا يكون لك أشر" مثال – المفلوج – مريض بركة بيت حسدا وغيرهم. وهذا يعنى أنه بسبب كبت الخطية وعدم التصريح بها، نتج هذا المرض. ولكن عندما تقابلوا مع المسيح وإعترفوا بخطيتهم نالوا الشفاء. ويلجأ الإنسان للمرض إما

بإعتباره نوع من الإستعطـــاف، هرباً من العقاب، أو كنوع من العقاب لنفســـه على إرتكابه للخطية. من هنـا فـالمرض مظهر من مظـاهر الشـــعور بالذنب.

د- الإقلال من قيمة الذات:

كما ذكرت فى قصة السامرية، أن الشعور بالذنب جعلها تحتقر نفســـها وتشـــعر بالخزى وتحاول تجنب مواجهة الناس. وهذا ما يحدث مع كثيرين منا. إذ أن الشـعور بالذنب يولد أحسـاسـيس عنيفة داخل الإنسـان فيحتقر الإنسـان نفسـه ويشـعر بأنه إنســـان نجس خـاطـىء أقل من جميع النـاس، لا يســـتحق الحياة، ولا يســـتحق حتى أن يحترمه النـاس، لأنـه فى نظر الجميع إنســـان غير نقى. خاصة إن كثير من الناس لا يستطيعون الأعتراف بخطيتهم، إما لحســاســية نوع الخطية، أو للخوف من العقاب. بالإضــافة إلى الجوانب الســلبية التى تظهر بعد الســقوط فى الخطية. فرغبة الإنســان فى الخطية تمنعه من أن يرى مخاطرها. فعندما

سقط آدم وحواء إكتشفوا مخاطر الخطية التى لم يروها قبل السقوط. ونجد أن آدم أختبأ من الله لأنه شعر بالعرى وهذه هى نظرة الخاطئ. إحساسه بالخزى والعرى. والشخص المفرط فى إحساسه بالذنب نجده يلوم نفسه ويحتقرها بدرجة يمكن أن تجعله يتحطم نفسياً تماماً، وتتملكه

رغبة فى إيلام الذات أو عقاب النفس. والشعور بالذنب يتسبب فى كثير من الأمراض النفسيةوالجسدية مثل الشلل- الإكتئاب- القلق- الخوف – بعض الأمراض الهستيرية – الفزغ – الانطواء ... الخ.

والشعور بالذنب نتيجة طبيعية للخطية. لقد قال قايين"ذنبى أعظم من أن يُحتَمل" والخطية هى

المصدر الأساسى لهذا الأحساس. كما أن هناك أمراً آخر يصيب الإنسان بالشعور بالذنب، مثل التقصير فى العمل، أو عدم إتمامه على الوجه المطلوب أو عدم الألتزام عموماً، هذا فضلاً عن الفجوة بين الواقع والمثال. فالإنسان يتطلع إلى المثال (الأنا الأعلى) لتحقيق نوع من الرضى والسعادة، ولكن الواقع بما فيه من معوقات للوصول لهذا المثال أو الكمال، يجعل الإنسان دائم الأحساس بالذنب، لأنه لم يبلغ الصورة التى يتطلع إلى تحقيقها. والصراع الدائم بين ما أريده وما ينبغى أن أفعله يولد دائماً الشعور بالذنب فهناك بعض الناس مجرد التفكير فى الرغبة أو الخطية حتى دون أن يرتكبوها يجعلهم يشعرون بالذنب. فهم يعانون من حساسية مفرطة نحو الخطية ترجع إلى أسباب تربوية، ودينية متزمتة (ضمير ضعيف) من هذه الأسباب وغيرها يتولد الشعور بالذنب، وينتج عنه هذه المظاهر المؤلمة. ولكن ترى هل من علاج؟

علاج الشعور بالذنب

١-الاعتراف بالخطية:

يقول الكتاب المقدس. أن من يقر ويعترف بخطيته ينجح. فهذا هو الطريق للشفاء، الأعتراف بالخطية ويقول المسيح " إن إعترفتم بخطاياكم فهو أمين وعادل حتى يغفر لكم خطاياكم ويطهركم من كل إثم "

وآيات كثيرة تدعو الإنسان للأعتراف بالخطية. والأعتراف بالخطية عكس الكبت بل هو الوقاية من الكبت. لذا يؤكد المسيح على ضرورة الأعتراف بالخطية وعدم كتمانها أو إختزانها، لأنه يعرف تأثيرها السلبى على نفسية الإنسان وعلى حياته الروحية أيضاً.

وهنـاك أهميـة أخرى للأعتراف بـالخطيـة غير التخلص من الشـــعور بالذنب هى نوال الغفران فـالله لن يغفر لأحد دون أن يعترف أنـه مذنـب، ولكن إذا إعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا. ونوال الغفران هو شـــفاء من الشعور بالذنب.

٢-قبول الغفران:

رغم تـأكيد الكتـاب المقدس على الإيمـان بغفران الله لكل خطـايـانـا مهمـا كـانـت كثيرة أو كبيرة، إلا أن هنـاك كثيرين لا يقبلون هذا الغفران حتى بعد إعترافهم بصدق بخطاياهم.

وهذا يرجع إلى أســباب كثيرة منها نفســى ومنها تربوى ومنها ما يتأثر بتعاملاتنا كبشــر معاً. فمن الصـــعب أن أغفر لشـــخص أســـأ إلىَّ بطريقة جارحة، وإن غفرت يصعب علىَّ النسيان، وغالباً ما أتوقع الكثير منه حتى ينال رضـــايا وغفرانى.

وبالتالى نتصـــور أن الله يتعامل معنا كما نتعامل نحن مع بعضـــنا البعض، وهذا ما يجعل قبولنا للغفران أمراً صـــعباً. لكن الطريق للعلاج من الشـــعور بالذنب، هو أن نقبل الغفران، فالله يغفر طالما إعترفنا بصـــدق وبرغبة حقيقية فى التوبة. فقط علينا أن نقبل الغفران ونتمتع به.

٣-أفهم طبيعتك:

نحن جميعاً بشـــر معرضـــين للخطأ ولســـنا معصـــومين. وإن كنا نتطلع للكمال لكننا نعيش الواقع، فنحن بشر. وبعد الإيمان لا تنتهى رغبتنا فى الشـــر، وهذا ما يولد الصـــراع. إذ أن هناك رغبة فى الخطية، وأنا أحاول أن أضـــبط نفســـى وأتغلب عليها، وفى هذا الصراع نسقط ونضعف، ثم ننتصر ونقوى وهكذا تسير بنا الحياة بين القوة والضـــعف، الخطأ والصـــواب. فإذا لم نفهم حقيقة طبيعتنا البشـرية، لعشـنا فى مثال وخيال أصـابنا بـالإحبـاط والشـــعور الدائم بـالـذنـب. لكن فهمنـا لحقيقتنا يســـاعدنا على الجهاد ضـــد الخطية وفى

نفس الوقت لا نلوم أنفسنا بشكل مبالغ فيه إذا سقطنا. بل نأخذ الطريق الإيجابى ونقوم ونعترف بالخطية، ونتعلم من الخطأ. وهذا ما يقوله الرسول يوحنا "يا أولادى أكتب إليكم هذا لكى لا تخطئوا. وإن أخطأ أحد فلنا شفيع عند الآب يسوع المسيح البار" (١ يوحنا ٢ : ١-٢). فأغفر لنفسك وعش فى سلام.

٤-لا تعود تخطئ:

هذه الكلمة قالها المسيح لكل من تقابل معهم، وكانت الخطية سبباً فى مرضهم، وهى نفس الكلمات التى يقولها لى ولك. فليس من الخطورة أن نخطىء بل أن نستمر فى الخطأ. ومن يستمر فى الخطأ يفقد كل رغبة فى الإصلاح أو فى الشفاء. فينبغى أن نتعلم من أخطأنا. فإن كنا مقتنعين

بأننا بشر معرضين للخطأ، فهذا لا يجعلنا متهاونين مع الخطية، بل أن نتعلم ونتحذر من السقوط فيها مرة أخرى. لذا قال المسيح لا تعود تخطىء بل تعلم من أخطائك وإستفد من تجاربك. كما أن عودة الإنسان للخطية، هى إستهانة بغفران الله وعدم تقدير لخلاصه. لذا يحذر المسيح من العودة للخطية لئلا يكون لنا أشر، والشر الأكثر هو تعودالإنسان على الخطية وفقدان الحساسية نحوها، فيجد نفسه منغمس فيها ويفقد إرادته فلا يستطيع الفرار من فخها.

من هنا ينبغى أن نتخذ هذه الطرق للشفاء من الشعور بالذنب. الإعتراف بالخطية، ثم قبول غفران الله لنا، ونغفر لأنفسنا، ثم فهم طبيعتنا البشرية، وأخيراً لا نعود نخطىء.