

البابا شنودة الثالث

الهدوء

Calmness

by H.H. Pope Shenouda III

3rd Print
Nov.1990
Cairo

الطبعة الثالثة
نوفمبر ١٩٩٠
القاهرة

الكتاب : الهدوء .

المؤلف : قداسة البابا شنودة الثالث

الطبعة : الثالثة نوفمبر ١٩٩٠

المطبعة : الأنبا رويس (الأوفست) العباسية – القاهرة

رقم الإيداع الكتب : ١٥١٥٣ / ١٩٨٦ م .

بِسْمِ الآبِ وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ إِلَهِ الْوَاحِدِ آمِينَ

تصدير

هذا الكتاب هو ثمرة لست محاضرات .
ألقيت اثنين منها في الكاتدرائية الكبرى مع محاضرتين آخرين أقيمتها في دير الأنبا
بيشوى بوادى النطرون في ٨٣/٨/٢٧ ، ٨٣/٩/٣ .
وكل هذه المحاضرات الست لها تسجيل صوتي ، يمكنك الح .ول عليه من المكتبات
الصوتية بدير الأنبا رويس وبعض الكنائس .
وهذا الكتاب هن الهدوء ، هو جزء من مؤلف روحي كبير لنا عن [معالم الطريق
الروحي] ، ونرجو أن يصدر قريباً إن شاء الله .

شنوده الثالث

* * *

هذه الفترة الصاخبة
التي تعيشها البشرية على الأرض
لا تقاس إطلاقاً بالهدوء الذي كان منذ الأزل
و الذي سيكون في الأبد إلى ما لا نهاية .
إنها نقطة مضطربة ، في بحر من الهدوء اللانهائي .

* * *

ولعل الملائكة ينظرون إلى عالمنا في تعجب ولعلهم يقولون :
ما هذا الضجيج في هذا الكوكب ؟! ولماذا يعيش الناس في صخب هكذا ؟!
متى يهدأون ؟ يقينا إنهم لن يهدأوا ، إلا إذا وصلوا إلينا
لأن الهدوء هو منهج الحياة في السماء .

الفصل الأول

جمال الهدوء وسموه

- تاريخ الهدوء
- عناصر الهدوء
- الهدوء الحقيقي
- فضائل تتعلق بالهدوء
- الطريقة الهادئة وأثرها
- أمثلة من الهدوء

تاريخ الهدوء

الهدوء هو الأصل ، فى هذا الكون . . وهو الأصل قبل خلق الكون أيضاً . كان الله وحده منذ الأزل ، فى هدوء كامل .

ملايين السنوات مرت ، أو ملايين ، بل ما هو أكثر ، بل قبل أن يوجد الزمن ، وقبل أن تعرف مقاييسه . و الهدوء هو الأصل . .

وأخذ الله يعمل فى هدوء . وكان عمله الأول هو الخلق .

فى هدوء كامل خلق الله كل شئ . . " قال الله ليكن نور ، فكان نور . ورأى الله النور أنه أحسن . . " (تك ١ : ٣ ، ٤) .

" وقال الله لتنبت الأرض عشباً وبقلاً . . وشجراً ثمر يبذر بذراً كجنسه . . وكان كذلك . . ورأى الله ذلك أنه حسن " (تك ١ : ١١ ، ١٢) .

وهكذا كل قصة الخلق كاملة ، تمت فى هدوء . خلق الله الكون ، وعاش الكون فى هدوء . وكمثال ذلك كانت الأجرام السماوية تتحرك فى الفلك ، بكل نظام ودقة ، وبكل هدوء ، بدون اضطراب . . نهار يعقبه ليل ، وليل يعقبه نهار . لا ضجيج ولا صراع

إذن متى بدأ الكون يفقد هدوءه ؟ كان ذلك بعد أن خلق الله مخلوقات عاقلة ، ذات إرادة حرة . .

مرت على هذه الكائنات العاقلة فترة وهى هادئة : ليس من يتشاجر و لا من يتخاصم ، ولا من يحتج ، ولا من يخالف ، ولا من يعصى . وليس من يثير مشكلة أو اضطراباً

بأية صورة من الصورة .

ثم كان أول فقدان للهدوء ، بسبب الشيطان . .

فقد الشيطان هدوء قلبه فى الداخل ، حينما دخله فكر الكبرياء (إش ١٤ : ١٣ ، ١٤) . إنها رغبة دخلت إلى قلبه ، أن يصير مثل الله . وهذه الرغبة عكرت القلب كله ،

ففقد هدوءه ولم يكتف بهذا ، بل قاد ثورة فى السماء ، واسقط معه مجموعة من الملائكة من رتب متنوعى ، نتيجة لحرية افرادة التى أساء إستخدامها .

وطرد الشيطان وملائكته من السماء . وبقيت السماء هادئة . .

ومن جهة البشرية ، عاش آدم أولاً فى هدوء ، وهو فى الجنة . .

حتى الوحوش ، كانت تحيا معه فى هدوء . . لا عداوة بينه وبينها ولا عراك . لا هى تفترسه ، ولا حتى تهجم عليه . . ولا هو يصيدها أو يطاردها ، و لا هو يخافها . .

بل تجمعها معها رابطة من الألفة و المعيشة المشتركة الهادئة . وب نفس الوضع كانت الوحوش و الحيوانات مع أبينا نوح فى الفلك . .

الحيوانات المفترسة ، لم تكن مفترسة ، فى أيام آدم .

لم يكن الافتراس قد دخل بعد إلى العالم ، إذ كان العالم لا يزال يحتفظ بهدوءة . وكانت الوحوش فى ذلك الحين تأكل العشب (تك ١ : ٢٨) . ما كانت تفترس حيواناً

أضعف منها ، ولا كانناً من غير نوعها مثل آدم . لم تكن فيها (الوحشية) التى دعيت بها وحوشاً . كانت هادئة وكان الإنسان هادئاً أيضاً . .

و العجيب أن الإنسان فقد هدوءه ، وهو لا يزال فى الجنة .

لما أخطأ خاف ، واختبأ وراء الأشجار . . ولما أخطأ خجل ، وخاط له من أوراق

التين ما يستتر عريه . وطرد الله آدم وحواء من الجنة .

ثم كانت خطيئة قايين ، لما فقد هدوءه القلبى بسبب حسده لأخيه هابيل . وتطورت مشاعره الداخلية إلى انه " قام على أخيه وقتله " (تك ٤ : ٨) .

ولما قتل قايين أخاه ، فقد هدوؤه إلى الأبد ، فعاش تائهاً وهارباً في الأرض (تك ٤ : ١٢) خائفاً من الله و الناس (تك ٤ : ١٤) .

بدأت تعصف به الأمراض النفسية من خوف وقلق واضطراب . وكان عينة لهذا الأمراض ، ومقدمة لدخولها إلى الطبيعة البشرية . وزاد على خوف قايين من الله ، خوفه من الناس ، وأيضاً صيحته المرة : " ذنبي أعظم من أن يحتمل . . فيكون كل من وجدني يقتلني " (تك ٤ : ١٣ ، ١٤) .

وكان قتل قايين لهابيل مقدمة للحروب التي اجتاحت الأرض فيما بعد ، ومعها فقد العالم هدوؤه . .

" لامك " الذي من نسل قايين ، كان قاتلاً أيضاً . وقد اعترف بذلك لزوجتيه . وقال : " إنه ينتقم لقايين سبعة اضعاف ، وأما للامك فسبعة وسبعين " (تك ٤ : ٢٣ ، ٢٤) .

وهكذا دخل الانتقام إلى الأرض . وامتأ العالم شراً ، وفقد هدوؤه . ووجد في الأرض " طغاة " و " جبابرة " (تك ٦ : ٤) . وأغرق الله العالم الصاخب بالطوفان . .

وبعد الطوفان " ولد نمرود ، الذي ابتدأ يكوت جباراً في الأرض " (تك ١٠ : ٨) وتفرقت الشعوب في الأرض بعد برج بابل (تك ١١ : ٩) . وقامت النزاعات بين الأمم . فسدت الطبيعة البشرية وفقدت هدوؤها . وشجع على التنافس و التنازع بين الناس . حتى أنه بسبب تخاصم الرعاة على الأرض المعشبة ، نسمع عن رجلين قديسين هما إبراهيم لوط أنه : " لك تحتملها الأرض أن يسكننا معاً " (تك ١٣ : ٦) .

إنها قصة مأساة : تحول بها الإنسان من عمق الهدوء إلى اللاهدوء . . فما هو الهدوء ؟ وما عناصره ؟ وما نتائجه ؟ وما الفضائل التي ترتبط بالهدوء ؟ و تفقد بفقده ؟ وكيف يمكن للإنسان أن يحصل على الهدوء ، ويستمر فيه ؟ هذا و غيره ما نود أن نعرض له في هذا الكتاب الصغير . .

عناصر الهدوء

الهدوء يشمل حياة الإنسان كلها ، في الداخل و الخارج ، ما ظهر منها وما إستتر . وهكذا يشمل :

- ١- الهدوء الداخلي : ويشمل هدوء النفس ، هدوء القلب ، وهدوء الفكر .
 - ٢- هدوء الجسد : ويشمل هدوء الحواس ، وهدوء الحركات .
 - ٣- هدوء الأعصاب : ويشمل هدوء الملامح ، وروح البشاشة .
 - ٤- هدوء الكلام : ويشمل أيضاً هدوء الصوت .
 - ٥- هدوء التصرف : ويشمل الهدوء في الحياة العملية و السلوك الخاص ، وهدوء الحلول فيما يصادف الإنسان من مشاكل .
- وتتعلق بكل هذه الأنواع أمور أخرى منها :

- (أ) هدوء الطبيعة ، وهدوء المكان ، وهدوء المسكن .
- (ب) فضائل ترتبط بالهدوء .
- (ج) طبيعة الهدوء : وهل هو حقيقى ، أم مجرد مظهر هادئ ، أم مجرد هدوء مؤقت ، أو هدوء لم يختير بعد . .
- (د) الأمثلة العملية للهدوء الحقيقى . .

الهدوء الحقيقي :

١- لا يمكن أن نحكم على إنسان بأنه هادئ ، إلا إذا حدث إختبار لهدوئه . .
فقد يبدو الإنسان هادئاً ، لأن الظروف الخارجية التى حوله هى الهادئة . ولم تحدث مشكلة أو إثارة تختبر هدوءه . وربما لو إصطدمت به يظهر على حقيقته ، إن كان هادئاً أم لا . .

فإن إصطدم مع شخص آخر فى رأى ، أو فى التصرف ، أو إن أصابته إهانة أو أصابه أذى ، أو تعرض لكلمة جارحة ، حينئذ من تصرفه يمكن الحكم على هدوئه . .
ونفس الوضع إن وقع فى مشكلة ما ، أو ضيقة ، أو تعرض لمرض ، أو إن واجهته صعوبة ما . . فإن هذا كله يكون إختباراً لنفسته ، وإختباراً لأعصابه : كيف يسلك ؟ وكيف يتصرف ؟ وهل يفقد هدوءه ، أم يحتمل ويحل مشكلته بهدوء . . ؟
هذا هو أول إختبار للهدوء الحقيقى ، لأن كل إنسان يمكنه أن يكون هادئاً فى الظروف الهادئة .

٢- أما الإختبار الثانى ، فهو مدى الاستمرار فى الهدوء . فالهدوء الحقيقى هو هدوء دائم ، كشئ من الطبع .

فلا يهدأ إلى فترة زمنية ، ثم يفقد بعدها هدوءه ، ويتغير أسلوب تماسكه أمام المشاكل . فالهدوء الحقيقى ليس هو مجرد تدريب للاحتمال فى مدى معين ، إنما هو الطبيعة الهادئة ، التى تستمر فى هدونها ، مهما طال الزمن ، ومهما تغير الحال . .
الهدوء الحقيقى ليس ستاراً تختفى وراءه طبيعة غير هادئة ، تكشفها الأحداث ! . .
فالإنسان الهادئ بطبع ، لا تضره المشاكل والاصطدامات ، بل على العكس تظهر ما فيه من رحابة الصدر ، ومن وداعة وطيبة قلب .
القديس بولس الرسول كان يعيش فى أجواء صعبة " فى شدائد ، فى ضرورات ، فى ضيقات ، فى ضربات ، فى سجون . . " ومع ذلك قال فى مقدمة كل هذه : " فى صبر كثير " (٢ كو ٤ : ٥) . وقال بروح الإيمان : " لذلك لا نفشل . بل وإن كان إنساننا الخارج يفتنى ، فالداخل يتجدد يوماً فيوماً " (٢ كو ٤ : ١٦) . وأطلق على كل مشاكله ومتاعبه عبارة : " خفة ضيقاتنا الأرضية " (٢ كو ٤ : ١٧)

٣- و الهدوء الحقيقى ليس هو الهدوء الظاهرى ، بل الداخلى .
فلا يكون هادئاً من الخارج فقط ، بينما فى داخله بركان ثائر . بل على العكس يكون هدوءه الداخلى هو منبع وسبب هدوئه الخارجى . ولعلنا سنتكلم عن هذه النقطة بشئ من التفاصيل حينما نتحدث عن هدوء القلب .

٤- وهناك فرق بين الهدوء الحقيقى ، والبرود الذى قد يكون أحياناً بروداً مثيراً . . !

فالإنسان الهادئ المحب للهدوء ، لا يكون فقط هادئاً ، وإنما أيضاً يحاول أن يهدئ غيره ، ويشيع الهدوء فيما حوله وذلك لأنه قد يحدث أحياناً أن شخصاً قوى الأعصاب يمكنه أن يحتمل زميلاً منفِعلاً ، ويرد عليه بهدوء شديد ، أو ببرود شديد ، بأسلوب يثير أعصابه بالأكثر ، فيزداد إنفعاله ، ويقابل هو هذا الإنفعال بمنتهى الهدوء أو البرود متفرجاً عليه ، جاعلاً منه مجال نقد للحاضرين . . كلا ، ليس هذا هو الهدوء فى معناه الروحى .

فالإنسان الروحاني الهادئ ، لا يحطم غيره بهدونه !
إن أخاه المنفعل هو وديعة في يديه ، يحافظ على أعصابه وعلى سمعته ، ويحاول أن يوصله إلى الهدوء هو أيضاً . وبالتالي لا يثيره . لأن محب الهدوء ، يريد الهدوء لغيره كما يريد لنفسه . . ولا يجعل شيطان المجد الباطل يحاربه بهدوء زائف ، يكون فيه خصمه هانجاً وثائراً ، ويكون هو قد أفرح الشيطان بهذا الهياج من خصمه وهذه الثورة !

إن الإنسان الناجح ، لا يفرح روحياً بسقوط غيره .
بل إنه في هدونه ، يشيع الهدوء على الكل . ويجعل لقاءه بغيره هادئاً ، سواء من جهته هو ، أو من جهة هذا الغير . وإن وجد غيره هانجاً ، يهدئه بالجواب اللين (أم ١٥ : ١) وليس بالجواب المثير . .

٥- الإنسان الهادئ قد يكون هادئاً بطبيعته ، وقد ولد هكذا . وقد يكون هدوءه مكتسباً
و الهادئ بطبيعته لا يبذل جهداً لكي يصل إلى الهدوء ، لأنه ينفر من كل ما هو هادئ أما هدوء المكتسب ، فهو يحتاج إلى جهد ، وإلى تداريب سنعرض لها في حينها إن شاء الله . وكل جهد في الوصول إلى هدوء ، له مكافأته وأجره .
ومثل هذا الشخص قد يصل إلى هدوء تدريجياً . فإن وصل ، لا يعود يبذل جهداً ، بل يكون ثابتاً وراسخاً في حياة الهدوء ، وله فيها خبرات . . ولذلك فإنه يحافظ على هذا الذي اقتناه بتعب ، وبمعونة كبيرة من النعمة .

وكمثال للهدوء الذي ينال بالتدريب ، القديس موسى الأسود .
إنه لم يولد هكذا ، بل كان في بدأ حياته قاسياً قتالاً . ولما دخل في حياة الرهبنة ، أخذ يدرب نفسه على الهدوء حتى اتقنه . لدرجة أنه لما دعى لسيامته قساً ، وأمر البابا بطرده لاختباره ، خرج القديس موسى الأسود في هدوء وهو يبكت نفسه ، دون أن ينزعج من الداخل . ولما سمحوا له بالرجوع ، عاد وهو هادئ ، دون أن يشعر بجرح في كرامته . . لذلك لم يكن غريباً أن يراه أحد القديسين في رؤيا ، و الملائكة تطعمه شهد العسل .

وأنت ، إن كنت غير عادي الطبع ، لا تحتج قائلًا : ماذا أفعل ؟! ولدت وطبيعتي هكذا ! . .

حتى إن كنت قد ولدت هكذا ، أو رثت عدم الهدوء عن أب أو أم ، فليس هذا بعذر . تستطيع أن تغير هذا الذي قد ورثته . فالذي لم ينل الهدوء الطبيعية ، يمكنه أن ينال الهدوء المكتسب . . يدرب نفسه عليه ، ويجاهد لكي يقتنيه . . فالطباع التي يولد بها أي شخص ، ليست بالأمر الثابت غير القابل للتغير ، فما أسهل أن تتغير إن وجدت النية الطيبة ، والعزيمة الصادقة ، والتعب و الجهاد . . حينئذ يمنحك الرب قلباً جديداً ، وينزع منك قلب الحجر ، ويعطيك قلب لحم ، فهكذا وعد (خر ٣٦ : ٢٦)

فُضائل تُنطق بالهدوء :

١- الهدوء علاقة بالمحبة ، يأخذ منها ويعطيها :

فالإنسان المحب يكون هادئاً في علاقته مع الناس . إنه لا يثور عليهم ، لأنه يحبهم . أما الكراهية فإنها إن دخلت إلى قلب ، تكون كالبركان الثائر الذي لا يهدأ ، تريد أن تنتقم وأن تحطم . ولا تهدأ حتى تنفذ ما تريد ، و تحطم كل شيء . .
العالم يحتاج إلى الحب و الهدوء ، لكي يحل مشاكله :

يحلها بالتصالح ، وليس بالتصارع . ففي الهدوء ، و الهدوء ، يمكن أن يتلاقى الناس مهما اختلفت أفكارهم ، ليحلوا مشاكلهم فى هدوء الحوار المشبع بالحب . أما إن اختلف الهدوء ، فإن الحب يختفى معه ، إذ لا تبقى المحبة مع التشويش و الصخب و الضوضاء ، و الحدة فى الصوت ، والحدة فى التصرف . . يمكنك أن تحب الإنسان الهادئ . هدوءه يجذبك . مجرد ملامح وجهة الهادئة ، تجعلك تحبه . وطريقته الهادئة فى معالجة الأمور ، تجعلك أيضاً تحبه . وإن كنت متضايقاً منه لسبب ما ، فإن هدوءه يغلبك ، ويصرف ضيقك . . لذلك حسناً قال الرب عن الودعاء : إنهم يرثون الأرض (مت ٥ : ٥) الأرض هنا ، وفى السماء . . يكسبون محبة الناس على الأرض بوداعتهم وهدوئهم ، كما يكسبون أرض الأحياء أيضاً (مز ٢٧ : ١٣) .

٢-وهكذا ترتبط فضيلة الهدوء بالسلام أيضاً :

فالإنسان الهادئ يكون دائماً مسالماً . والإنسان المسالم يكون أيضاً هادئاً . الهادئ " لا يخاصم و لا يصيح ، ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته " كما قيل عن السيد المسيح (مت ١٢ : ١٩) . لذلك يعيش مع الناس فى سلام ، لأنه لا يتشاجر مع أحد ، ولا يرفع صوت على أحد ، و لا يحل مشاكله مع الناس بالعنف ، وإنما بالهدوء . إن السلام قد يفقد بين عنيف وعنيف . ولكنه لا يفقد بين عنيف وهادئ ، لأن الهادئ يحتمل العنيف . وكما قيل إن النار لا تطفئها نار ، بل يطفئها الماء . . وإن كان الهادئ يستطيع بهدوئه أن يسالم العنيف ، فمن باب أولى ، يمكن أن يوجد السلام بين اثنين هادئين . كذلك الهدوء هو مظهر من مظاهر السلام الداخلى ، وهو أيضاً سبب يؤدى إليه . فالذى يحتفظ بهدوئه ، يحتفظ بسلامة الداخلى .

٣-العلاقة بين الهدوء والوداعة ، علاقة بديهية

إذ أن الهدوء هو فروع الوداعة ، أو مظهر من مظاهرها ، حتى أن اسميهما قد يتبادلان المواقع . فحينما تتكلم عن الهادئ تتكلم عن الوديع . وحينما تتكلم عن الوديع تتكلم عن الهادئ . والإنسان الذى يفقد هدوءه ، لاشك يفقد وداعته . إذن حينما نتكلم عن العلاقة بين الهدوء والوداعة ، إنما نتكلم عن العلاقة بين الجزء و الكل .

٤-العلاقة بين الهدوء والعمق :

الإنسان الهادئ يمكنه بهدوئه أن يصل إلى العمق ، إن كانت له موهبة التأمل . . ولكن لا يشترط أن يكون كل هادئ عميقاً . إنما الأصح أن نقول إن كل إنسان عميق يكون هادئاً . . وهنا تعجبني عبارة قالها أحد الأدباء الروحيين . ولعلنى كررتها عليكم أكثر من مرة وهى :
[حينما رمى بى الله حصاة على بحيرة الحياة ، أحدثت فقائيع على سطحها ، و دوائر لا حصر لها . ولكننى حينما وصلت إلى القاع ، صرت هادئاً]
كذلك الأمواج تكون صاخبة على سطح البحر ، أما عمق البحر أو عمق المحيط ، فيكون هادئاً . . وهكذا الإنسان فإنه فى فترة طياشته ، وفترة الحياة السطحية غير العميقة ، يريد أن يحدث فقائيع على سطح الحياة ودوائر لا حصر لها . . ولكنه حينما يصل إلى الناضجة ، وإلى الفكر العميق ، يصير هادئاً . . الإنسان السطحي غير العميق لا يكون هادئاً ، بل يجول باحثاً عن ذاته ، أو محاولاً أن يحقق ذاته ، هنا وهناك !

٥- هنا وأحب أن افرق بين العمق و الذكاء

وعلاقة كل منهما بالهدوء ..

بعض الأذكىاء يكون الذكاء عندهم مجرد قدرات عقلية ، ولا تكون نفوسهم و لا قلوبهم فى نفس مستوى عقولهم ، فلا يصلون إلى العمق بمعناه الكامل ، أقصد العمق فى الفكر وفى القلب وفى النفس وفى الروح .

فليس كل ذكى عميقاً ، ولكن العميق يكون ذكياً ، الذكى بدون عمق ، قد يقع فى أخطاء تفقده هدوءه .

ربما يفهم الذكى ما لا يفهمه غيره ، فيستصغر هذا الغير ، ويشبعه لوماً وانتهازاً ، إن كان يعمل معه أو تحت إمرته ، ويفقد الهدوء فى تعامله معه أو تحت إمرته ، ويفقد الهدوء فى تعامله معه ، وربما لذكائه يكتشف كثيراً من أخطاء الناس ، فيثور عليهم ، أو يتضايق فى داخله من أخطائهم ، وهكذا يفقد هدوءه من الداخل ومن الخارج .

إن الذكاء – مجرد الذكاء – له حروبه وله متاعبه ، إن لم يكن مصحوباً بالوداعة والاتضاع ..

وهكذا إن كان العقل ضخاباً ومتعالياً ، فقد هدوءه . وإن تكبر العقل واعتزبذاته ، فقد الهدوء و السلام فى علاقته مع الله ومع الناس . فعلى كل من يهبه الله ذكاء ، أن يصلى ليهبه الله وداعة وتواضع قلب ، حتى لا يقع الذكاء فى الغرور ، و الغرور يفقده الهدوء

٦- علاقة الهدوء بفضيلة الإتضاع :

قال القديس دورثيوس : [الإنسان المتواضع لا يغضب أحداً ، و لا يغضب من أحد] . إنه لا يغضب أحداً ، لأنه يطلب بركة وصلاة كل أحد . وهو لا يغضب من أحد ، لأنه باستمرار يأتى بالملازمة على نفسه فى كل شئ . ومن كان هذا شأنه ، يعيش فى هدوءه مع جميع الناس . فإن فقد إتضاعه ، يفقد هدوءه .

كذلك المتواضع لا يفقد هدوءه بسبب الرغبات و السعى وراءها ، لأنه لا يرى نفسه مستحقاً لشئ ، و لا يحب أن يرتفع عن الوضع الذى هو فيه ..

٧- علاقة الهدوء بالإيمان و التسليم :

الذى يحيا حياة حياة الإيمان ، يعيش فى هدوء مسلماً بحياته بالكلية لله ، ويقبل كل شئ بإيمان من يديه الحانيتين ، فلا يضطرب لشئ ولا يتضايق ، بل يكون هادئاً باستمرار يقول مع داود النبى : " وإن قام على جيش ، ففى ذلك أنا مطمئن "

بالإيمان يقول : " كله للخير " . وإن حاقت به مشكلة ، يؤمن أن الله سيحلها ، لذلك يبقى قلبه هادئاً ، إن أتعبته الضيقات يقول : " مصيرها تنتهى " ، فبدأ قلبه ..

وبعكس ذلك من يبعد عن حياة الإيمان و التسليم ، تتعبه أفكاره ولا يهدأ أبداً . وإن ألتمت به المشاكل ترهقه إرهاباً ، لأنه لا يضع أمامه معونة تأتى من فوق .

ومن الناحية الأخرى فإن الذين لا يحيون حياة الإيمان ، يحاولون أن يكونوا سبباً لتعكير هدوء غيرهم ، بما يجلبونه عليهم من إيذاء وإضرار .

٨- علاقة الهدوء بالحياة مع الله

ما أجمل قول القديس أوغسطينوس فى كتاب إعرافاته ، مخاطباً الرب بهذه العبارة الجميلة العميقة : [سيظل قلبى مضطرباً ، إلى أن يجد راحته فىك] .

ذلك لأن هدوء القلب ليس مصدره العالم وشهواته ورغباته ، إنما مصدره الله وحده .
فكل من يعيش بعيداً عن الله ، لا يمكن أن يحيا فى هدوء ، ويظل قلبه مضطرباً
تعصف به الأهواء ، إلى أن يعرف الله ويذوق حلاوة العشرة معه . وحينئذ فقط يجد
الهدوء و السلام ، كمسافر فى بحر مضطرب وصل إلى ميناء الأمان . .

فائدة الهدوء :

فى الهدوء يستطيع الإنسان أن يفكر تفكيراً متزنأ .
وبالهدوء يمكنه أن يحل مشاكله ، بأعصاب غير مضطربة ، وفكر غير مشوش . وفى
الهدوء يمكنه أن يتعامل مع الناس ، ويتقبلون منه كلامه . وعلى العموم الشخص
الهادئ محبوب من الناس . وما أجمل قول القديس بطرس الرسول : " زينة الروح
الوديع الهادئ " (١ بط ٣ : ٤) . فالهدوء إذن زينة للروح
و الهدوء وصية مقدسة ، دعانا إليها الكتاب .
فالقديس بولس الرسول يقول : " إحرصوا على أن تكونوا هادئين " (١ تس ٤ : ١١)
(. و الكتاب يقول إن : " الهدوء يسكن خطايا عظيمة " (جا ١٠ : ٤)
وحتى فى الحياة العملية ، الشئ الذى يعمل فى هدوء يأتى بنتائج أفضل . .
القربان الذى يخبز على نار هادئة يكون سليماً . بينما الذى يخبزه على نار شديدة
يحترق من الخارج ، يكون الداخل ليناً وكذلك الطعام الذى سوى على نار هادئة ،
يكون أفضل طعمأ وأكثر فائدة . و بالمثل الزراعة التى تروى بطريقة هادئة . .
وفى التعامل مع الناس ، الطريقة الهادئة أكثر تأثيراً فى النفس ، وتأتى بنتائج
مقبولة . .
وبعكس ذلك الطرق العنيفة التى تأتى بردود فعل سيئة . ولعلنا سنتكلم عن فوائد
الهدوء بالتفصيل فى الفصول المقبلة .

مضار عدم الهدوء

الشخص غير الهادئ نفسياً ، يضع هموم الدنيا كلها فوق رأسه . وتصيبه لذلك
مشاكل كثيرة .
يفقد سلامة الداخل ، ويقع فى القلق والإضطراب النفسى ، مع ما فى كل ذلك من
أتعاب . وقد يقع أيضاً فى الكآبة و الحزن والإضطراب . .
وقد يصاب نتيجة لذلك بأمراض عديدة : منها تعب أعصابه . فقدان الهدوء يسبب
توتوأ فى الأعصاب . توتر الأعصاب يفقد الإنسان هدوءه . وكرهما سبب للآخر
ونتيجة .
وإنسان غير الهادئ عصبياً ، يضر نفسه صحياً وفكرياً وإجتماعياً .
إنه يفقد شخصيته ، ويفقد إحترام الناس له . .
المدرس الهادئ الحازم محترم من تلاميذه . أما الذى يثور على تلميذه ويضج ،
مهتداً ومتوعداً ، أو شاتماً وموبخاً ، فهذا يفقد إحترامهم له ، وقد يصبح العوبة فى
أيديهم : متى أرادوا أن يصيروه ، يمكنهم إثارتة . .
وكذلك الأم التى تعامل أطفالهم بالصراخ والإنتهار و الزعيق ، وبالضرب أو التهديد ،
وتظن أنها بهذا الأسلوب تربيهم !! . .

هذه تفقد أعصابها ، وأيضاً تفقد محبتهم . وتصبح حياتها ضجيجاً مسمراً ، وصراعاً مع الأطفال .

الإنسان غير الهادئ عصبياً ، يفقد سلامه مع الناس .

إنه يغضب عليهم ، فيغضبون عليه . وإن فقد هدوءه وثار عليهم ، ما اسهل أن يعاملوه بالمثل ، فيفقد صداقتهم ومحبتهم ، وقد يفقد إحترامهم أيضاً ، ويتعرض لعداوتهم . ويدخل فى سوء علاقة مع الناس .

إن فقد هدوءه ، قد يصل إلى الصخب و الضوضاء والضجيج . وربما يصل إلى الثورة و العنف . أوفى فقدان الهدوء يبدو تصرفاته غير متزنة .

أقل كلمة تعكره ، وأقل تصرف يثيره ، لأنه غير هادئ .

وقد تكون له رغبة فى الإنتقام ، وفى الدفاع عن نفسه ، وفى إثبات وجوده ، وفى حماية كرامته ، ثائراً بغير وصول إلى نتيجة . وهكذا يصطد مع الآخرين . بينما الهادئ - حتى إذا أثير - يرد فى هدوء ، ويكسب الموقف فى هدوء .

غير الهادئ يخسر المواقف ، وتمسك عليه أخطاء .

وربما يكون هو المعتدى عليه ، ولكنه حينما يرد بعنف ويخطئ فى الرد حينئذ ينقلب الموقف ، ويصبح هو المعتدى وليس المعتدى عليه !!

أما الهادئ : فحتى إن كان مناقشه ثائراً ، فإنه يهدئه .

وكما قال الكتاب : " الجواب اللين يصرف الغضب " (أم ١٥ : ١) . وأيضاً : " كلمات الحكماء تسمع فى الهدوء ، أكثر من صراخ المتسلط بين الجهال " (جا ٩ : ١٧) . وبينما يقع غير الهادئ فى خطايا كثيرة ، يقول الكتاب :

" الهدوء يسكن خطايا كثيرة " (جا ١٠ : ٤) .

ويقول أيضاً : " هدوء اللسان شجرة حياة " (أم ١٥ : ٤)

إننا لا نستطيع أن نحصى الأضرار و النتائج السيئة التى تحدث من معالجة الأمور بعنف أو بشدة أو بعصبية . . وقد يظن غير الهادئ أنه بهذا العنف إنما يعبر عن رجولته وقوة شخصيته !!

بينما العصبية و العنف ، لا يدلان إطلاقاً على رجولة أو على قوة شخصيته .

ودائماً الهادئ هو الشخص الأقوى . . أقوى لأنه استطاع أن يتحكم فى أعصابه وفى ألفاظه . وأقوى لأنه ارتفع فوق مستوى الإثارة فلم تقو عليه . . وأيضاً لأنه فى هدوءه يمكنه أن يتحكم فى الموقف ، وأن يفكر فى حل الإشكال بدون إنفعال . ولهذا قال الرسول : " يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء " (رو ١٥ : ١) . ما أعمق عثرة البناء من أبوين متشاجرين .

يفقد البيت هدوءه . ويتناقش الأب و الأم فى عصبية . وربما يتشاجران ويتشاجران . وكل منهما يريد أن يثبت أنه الأقوى ، وأنه على حق ، وأنه يستطيع أن يرد على الطرف الآخر بمثلها ويمثل مثلها . . و تكون النتيجة أنهما يخسران إحترام أبنائهما لهما ، بعثرة أو قدوة سيئة توضع أمامهم . كما أن هذين الوالدين يخسران سمعتهما أمام الجيران . . فيقولون إنه بيت فقد هدوءه . . !

لعل الصفحات المقبلة ستبين بتفيل أكثر مضار الهدوء . .

أمثلة من الهدوء

أروع مثل هو الله نفسه ، وتبارك اسمه .

ليتنا نتأمل فى الهدوء خلق الله به الكون . والهدوء الذى روى بع الكتاب قصة هذا الخلق . . وكمثال يقول الكتاب : " ثم قال الله ليكن نور ، فكان نور . ورأى الله

النور أنه حسن . وفصل الله بين النور و الظلمة " (تك ١ : ٣) . كل هذا الحدث العظيم يروى فى عبارة بسيطة " فكان نور " . .

بل ما أعجب هدوء الله فى مقابلة الوثنية و الإلحاد !

هؤلاء ينكرون وجود الله ، أو يعبدون الأحجار و المعادن بدلاً منه . . فلا تقوم ثورة فى السماء ضدهم . ولا ينزل الله ناراً من السماء فتحرقهم وتبيدهم ! . . ويجدف أناس على الله ، والله هادئ . وهؤلاء المجدفون مازلوا على قيد الحياة ، يعيشون ، ويتمتعون كأن شيئاً لم يحدث .

حقاً إن البشر ينتقمون لله ، ولا ينتقم الله لنفسه !

الله تارك هؤلاء جميعاً إلى يوم الدين . . أما الآن فإنه مازال يقدم لهم فرصاً للتوبة وللرجوع . بل أكثر من هذا يقول الكتاب عن الله إنه : " يشرق شمسُه على الأشرار و الصالحين ، ويمطر على الأبرار و الظالمين " (مت ٥ : ٤٥) . . أى أن الأشرار و الظالمين يتمتعون أيضاً بنعمة العامة . . وكأنهم لم يكسروا وصاياه !!

بل ما أعظم هدوء الله فى معاملته للشيطان !!

هذا الكائن الشرير الذى يتحدى ملكوت الله بكل عنف وبلا مبالاة ، ويحاول بكل الحيل أن يبعد الناس عن الله ، وينشر فى الأرض الفساد . . ومع ذلك كله لا يزال الشيطان موجوداً . وكان بإمكان الله أن يبيده ويفنيه . . ولكن الله لم يفعل ، وقابل كل عصيان الشيطان فى هدوء ، وتركه بمبدأ تكافؤ الفرص ، ليجرب المؤمنين ، إلى أن ينال جزاءه فى اليوم الأخير .

وأحياناً يتمادى الشيطان ، فيوقفه الله عند حده فى هدوء . وكثيراً ما يبعد عنا شروره وتجاربه فى هدوء دون أن نشعر . .

أنظروا أيضاً الهدوء الذى تمت به معجزة التجسد .

جاء الرب عالمنا فى هدوء شديد ، لا فى مركبة من الكاروبيم ، و لا وسط أناشيد وتسابيح الملائكة ، وإنما هدوء شديد ، حتى أن هيرودس لم يشعر به ، ولم يعلم ابن يوجد . . ! بينما كثير من الناس إن دخلوا مكانهم ، يسبقهم ضجيجهم إليه ، ويرفعون صوتهم ليدل على قدومتهم ، أو ينادى البعض من هنا وهناك

انظروا هدوء الله أيضاً فى صنع المعجزات .

كثيراً ما تحدث المعجزات فى الخفاء ، دون أن يراها أحد ، ودون أن يعلن الله عنها ، ثم يخبر عنها بعض الناس . وما أكثر المعجزات التى حدثت ولم تكتب فى الكتاب ، ولو كتبت واحدة فواحدة ، ما كان العالم يسع الكتب المكتوبة (يو ٢١ : ٢٥) . . وكمثال لذلك المعجزات التى حدثت أثناء زيارة العائلة المقدسة لمصر . . تمت فى هدوء ، ولم تكتب فى الإنجيل . وكل ما نعرفه أن التاريخ روى بعضها . .

انظروا أيضاً إلى السماء فى هدونها ، وكذلك الملائكة وأرواح القديسين .

'نُها مثال عجيب للهدوء . وكل الملائكة الذين فيها ينفذون أوامر الله بسرعة عجيبة وفى هدوء عجيب . وقد وضعوا أمامهم عبارة " لتكن مشيئتك " . وأيضاً يعمل الملائكة على الأرض معنا ومن حولنا ، بهدوء عجيب حتى أننا قد لا نشعر بهم وبعملهم . ومع ذلك " أليسوا جميعهم أرواحاً خادمة ، مرسلّة للخدمة لأجل العتيد أن يرثوا الخلاص " (عب ١ ك ١٤) . وبنفس الهدوء تعمل معنا أرواح القديسين . لقد تعلموا الهدوء من السيد الرب .

تأملوا أيضاً هدوء السيد المسيح فى فترة تجسده على الأرض .

هدوء فى الرد على معارضيهِ من الكتبة والفريسيين و الصدوقيين و الكهنة وشيوخ الشعب . . الهدوء العجيب الذى كان يقابل به تحدياتهم وشتائمهم وإتهاماتهم الباطلة له . . وكيف كان يرد عليهم بموضوعية وبإقناع ، دون أن يثور على ألفاظهم الجارحة ، وهم يقولون له : " ألسنا حسناً نقول إنك سامرى وبك شيطان " (يو ٨ :

(٤٨) . أو حينما قالوا عنه إنه : " أكون وشريب خمر ، محب للعشارين و الخطاة " (مت ١١ : ١٩) .

بل ما أعجب هدوء الرب ، أثناء القبض عليه . .

انتظر تلك الساعة في هدوء ، واستقبلها في هدوء . . في هدوء داخلي ، وفي هدوء خارجي . وقف في هدوء يقول لهم : " من تطلبون ؟ " " أنا هو " . ومن فرط هدوئه ، رجع الجند إلى الوراء وسقطوا على الأرض (يو ١٧ : ٥ - ٨) . في هدوء استقبل قبله يهوذا الخائن دون أن يجرح شعوره ، بل قال له : " يا صاحب لماذا جئت " (مت ٢٦ : ٥٠) .

كانت كل تصرفاته في تلك الساعة الحرجة في منتهى الهدوء . . إهتم بسلامة تلاميذ ، فقال للجند : " إن كنتم تطلبونني ، فدعوا هؤلاء يذهبون " (يو ١٨ : ٨) . ولما أراد بطرس الرسول أن يستخدم العنف واستل سيفه وضرب عبد رئيس الكهنة فقطع أذنه ، أمره الرب بالالتزام بالهدوء ، قائلاً له : " رد سيفك إلى مكانه . لأن كل الذين يأخذون السيف ، بالسيف يهلكون " (مت ٢٦ : ٥١ ، ٢٥)

وأثناء محاكمته ، كان هادئاً جداً . .

" كشاة تساق إلى الذبح . . صامتة أمام جازيها ، فلم يفتح فاه " (إش ٥٣ : ٧) في مجلس السنهدريم واجهوه بتهم " أما هو فكان ساكناً ولم يجب بشئ " (مر ١٤ : ٦١) . وأمامه شهود زور ، لم تتفق شهاداتهم . . وأمام بيلاطس كان هادئاً جداً . وقف صامتاً . وحينما كان يتكلم ، كانت إجاباته تذهل الوالى ، حتى قال : " لست أجد علة في هذا البار . . " .

ولما دفن ، قام من الموت في هدوء عجيب . .

في ساعة لم يعرفها أحد ، وبدون ضجيج ، وبدون إعلان أمام الناس ، وبدون مظاهر عظيمة وقوة . . حتى شك اليهود في قيامته . وأشاعوا أن تلاميذ أتوا ليلاً وسرقوه (مت ٢٨ : ١٣ ، ١٥) . ما هذا العجب !؟ يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل هدوئه ، ولن نستطيع . .

ومن قدوة الرب ، كان هدوء الشهداء أثناء إستشهادهم . .

هدوء عجيب أثناء القبض عليهم ، وأثناء محاكمتهم ، وأثناء تعذيبهم . وفي فترات سجنهم ، وفي ساعة الموت . . بل كانوا يرتلون ويسبحون الله وهم في أعماق السجون ، كما فعل بولس وسيلا ، وهما في السجن الداخلي وأرجلهم مضبوطة في المقطرة (أع ١٦ : ٢٤ ، ٢٤) .

كيف إستقبلوا الموت ، بكل هدوء ، وبكل فرح .

إنها قصص طويلة متعددة الجوانب ، تعطى صورة مشرقة للنفوس الهادئة ، التي غسّمت هدوءها من الإيمان العميق بالحياة الأفضل بعد الموت . . أو قد إستمدت هدوئها من رؤى وإعلانات كانت تطمئن النفس على مصيرها الأبدى .

أما قصص هدوء القديسين في حياتهم فهي عجيبة وطويلة . .

ولكن لعلنا نقدم هنا مجرد إشارات :

منها الهدوء الذي عاشه الآباء في البرية .

هدوء الطبيعة العجيب ، وهدوء النفس من الداخل ، وهدوء الفكر في تأملاته . . بل أيضاً الهدوء الذي قابلوا به حروب الشياطين ، بدون خوف ولا إنزعاج . .

والهدوء الذي سلكوا به في معاملاتهم .

حتى قيل إنهم : [ملائكة أرضيون أو بشر سمائيون] . . وذلك بفضل حياة الوداعة التي إتصفوا بها ، وهدوء الطبع الذي لا يثور ولا بغضب مهما كانت العوامل الخارجية ضاغطة عليه ، ومهما تعرض لإهانات أو إتهامات باطلة .

ما أعجب هدوء القديسة ماريينا ، كمثال .
حيث اتهمت بأنها زنت – كرجل – وأنجبت ابناً من فتاة مثلها ! كيف تقبلت التهمة
فى هدوء ، دون أن تدافع عن نفسها ! وكيف قضت فترة توبة عن خطية لم ترتكبها
كل ذلك دون أدنى شكوى أو تذمر . .
وبالمثل القديسة التى كانوا يسمونها [الهبيلة]
فى أيام القديس الأنبا دانيال . . كيف احتملت الإهانات المستمرة بكل هدوء ، بفرح ،
كأكاليل مجر على رأسها . .



أنواع الهدوء

- ١- هدوء الطبع .
- ٢- هدوء الأعصاب .
- ٣- هدوء اللسان .
- ٤- الهدوء الداخلى ،
- هدوء القلب والفكر .
- ٥- هدوء الملامح .
- ٦- هدوء الجسد و الحواس .

الهدوء يشمل عناصر متعددة : منها هدوء الطبع ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الجسد ، بما فى ذلك هدوء الحواس الحركات و الملامح . هناك ايضاً الهدوء الداخلى ، هدوء النفس ، يشمل هدوء القلب و هدوء الفكر . و منها يأتى ايضاً هدوء الكلام ثم ايضاً هدوء التصرف .

والإنسان الهادئ بالحقيقة ، يكون كل ما فيه هادئاً :

الإنسان الهادئ تصرفاته هادئة ، ومعاملاته مع الناس هادئة . يعيش فى سلام داخلى ، ومنه يشع سلاماً فى الخارج . ما فيه من هدوء داخلى ، يفيض هدوءاً فى الخارج : إن تكلم يتكلم فى هدوء . حتى إن كان حازماً وعاقب غيره ، يعاقبة ايضاً فى هدوء . ولا يمكن أن يفقد هدوءه مهما كانت الأسباب ، ومهما كانت المثيرات من الخارج ، لأنه تعود أن يكون هادئاً . وصار الهدوء له طبعاً . . . بعكس ذلك من تكون طباعهم غير هادئة . وهنا نذكر :

هدوء الطبع :

قد يولد البعض هادئين بطبيعتهم ، وربما ورثوا الهدوء ، ومارسوه ، تعودوا عليه ن فصار لهم طبعاً . .

غير أن البعض على عكس ذلك ، ليس لهم هدوء فى طبيعتهم . . طبيعتهم نارية أينما يحل الواحد منهم ، يحل معه التوتر و الغلي ، ويسبقه ضجيجة . هو عبارة عن شعلة متقدة ، أينما القيت أحرقت واشعلت ، وتفجر منها الشرار نظراته من نار ، كلماته قذائف ، طلباته أوامر وتهديدات ، ولا تقبل التأجيل . . إن الطبيعة التائرة ، إن وجدت هادئاً تثيره . . أما الطبيعة الهادئة ، فإن وجدت تائراً تهدئه . .

فما هى طبيعتك إذن ؟ أهى طبيعة نارية ، أم طبيعة هادئة ؟ على أية الحالات لا تيأس ، ولا تستسلم إلى حال أنت فيه ، حتى إن كنت قد ولدت بطبيعة نارية . . فالطباع يمكن أن تتغير ، وأن تتدرب على عكسها .

القديس موسى الأسود ، فى بدء حياته كان له طبع قاس مخيف قتال . فتحول إلى إنسان هادئ ولطيف ، محب للناس ومحبوب منهم . إنسان مضياف وديع بشوش . و القديس يوحنا الحبيب ، لم يبدأ حياته هكذا ، إنما كان هو وإخوه يعقوب يلعبان بلقب " بوانرجس " أى إبنى الرعد (مر ٣ : ١٧) . ولما رفضت إحدى قرى السامرة قبول الرب ، طلب إليه يعقوب ويوحنا أن " تنزل نار من السماء فتفنيهم " (لو ٩ : ٥٤) ولكن هذا الطبع النارى هداً بالوقت وبعمل الروح ، وتحول يوحنا إلى الحبيب الذى يتكلم عن الحب . .

فى موضوع الهدوء ، ما أعظم الفرق بين طبيعة الجذور وطبيعة الأغصان و الفروع الأغصان بطبيعتها تتماوج مع الرياح يميناً ويساراً حسب إتجاه الريح . وقد تحدث فى تمايلها صوتاً أوضوئاً . أما الجذور فتمتد فى الأرض فى هدوء وبلا صوت ، تتغذى الأغصان الصاخبة ايضاً . . ننقل من هدوء الطبع إلى نقطة أخرى هى :

هدوء الأعصاب :

هناك أشخاص أعصابهم هادئة ، وآخرون أعصابهم ملتهبة .
الشخص الهادئ الأعصاب لا ينفعل بسرعة ، وربما لا ينفعل ببطء . كأنه الجبل
الراسى . .

أو هو كالجنادل الستة التي تعترض النيل النوبي ن مهما عصفت بها الأمواج تبقى
هادئة فى مكانها ، و لا تتأثر بشئ من الصخب الذى حولها . .
أما الإنسان الثائر الأعصاب ، فإنه ينفعل بسرعة ، يثور ويصخب ويضج ، وربما
الأتفه الأسباب ، أو لغير ما سبب ، لمجرد شكوكه الداخلية وتصوراته للأمور .
الشخص الهادئ الأعصاب هو إنسان قوى :

لأن الأسباب الخارجية عجزت عن أن تثيره ، بل استطاعت أعصابه القوية أن تصمد
أمامها . وبسبب قوته الداخلية هذه ينال إحترام الناس وإعجابهم . .
أما الثائر الصاخب ، فمهما ثار وضج ، وشتم وهدد ، وبدا وكأنه يخيف غيره ، فإنه
لا ينال إحترام أحد . ثورته تدل على ضعف أعصابه ، أو ضعف شخصيته . . .
إن أراد أحد أن يجعله منظرًا للناس وهزأة ، فإنه يستطيع .

كمثال لذلك : إن وجد مدرس ضعيف الأعصاب لا يحتمل خطأ أو إثارة من طالب ، فإن
أى تلميذ يستطيع أن يقول لزميله : أتريد أن أجعلك تتفرج على هذا المدرس وهو فى
حالة عصبية ، ليست مخيفة للتلاميذ بل هى مضحكة ؟ . . ويتصرف التصرف الذى
يعرف أن المدرس سينور بسببه . ثم يتفرج عليه !

هدوء الأعصاب يتعلق بسببين : أحدهما جسدى ، والآخر نفسى .
والأسباب العضوية التى تتعب الأعصاب كثيرة ، وليس مجالها الآن . ولكننا
سنعرض هنا إلى سبب جسدى كثيراً ما يتعب أعصاب الناس ، حتى الفضلاء منهم .
وهو الإرهاق .

إن كان الجسد مرهقاً بسبب التعب و المجهود الزائد ، حينئذ تكون الأعصاب فى حالة
عدم إحتمال .

نصيحتي لك فى هذه الحالة ، لا تدخل فى حديث طويل ولا فى نقاش مع أحد ، وبخاصة
مع الذين لهم صلابة فى رأيهم وليس من السهل إقناعهم . . ولا يصح فى حالة
الإرهاق هذه أن تبت فى أمر هام أو تتعرض لحل مشاكل . . إحترس من الجدل وأنت
مرهق ، فربما تفقد أعصابك . .
حالة الإرهاق يلزمها النوم ، أو على الأقل الراحة والاسترخاء . وعلى أحبائك أن
يلحظوا حالات الإرهاق التى تكون فيها ، فلا يدخلوا معك أثناءها فى مناقشة أو حل
مشكلة

ومن الوسائل التى تساعد على هدوء الأعصاب ، روح المرح و البشاشة :
فالمرح يوجد فى الجسد حالة من الإسترخاء تريح الأعصاب وكل الذين يتصفون بروح
المرح ، تكون أعصابهم هادئة ، ولا يتضايقون بسرعة . وربما يقابلون الإثارة
بفكاهة تضحك مثيريهم أيضاً ، و يهدأ الأمر .

أما المتزمتون الذين يظنون أن الضحك خطية ، فغالباً ما تجد أعصابهم متوترة . . و
الجدية الخشنة التى يقابلون بها تصرفات الناس ، كثيراً ما تفقد الجو هدوءه ويتأزم
أرجو أن نعود إلى هذه النقطة بمشيئة الله حينما نتحدث عن مسببات الهدوء . . و
ننتقل حالياً إلى الحديث عن الأضرار التى تنتج عن عدم هدوء الأعصاب :
الشخص الثائر الأعصاب يؤذى نفسه نتيجة لأعصابه غير الهادئة ، كما يؤذى غيره
أيضاً .

يؤذى نفسه بأمراض الأعصاب . وربما ينتج عن إنفعالاته وثوراته من أمراض القلب
وضغط الدم ، و كذلك الأمراض النفسية العديدة . وقد يضطر إلى تعاطي المهدئات و

المسكنات و المنومات ، التى تريح أعصابه إلى حين ، ثم يرجع الشد مرة أخرى بدوافع نفسية من الداخل ، ودوافع مثيرة من الخارج ، فيرجع إلى المهدئات ١٠٠ !
وتصبح أعصابه مثل الأسلاك الذى بتوالى شدة وإرخائه يفقد مرونته ويتلف
 ويدخل فى دوامة من مشاكل الأمراض العصبية ، التى يحاول الطب معالجة أسبابها .
 وفى المقدمة أقتناع بالهدوء . فالنفس الهادئة لا تصاب بأمراض عصبية و لا تحتاج إلى مهدئات لأنها هادئة بطبيعتها . .
الشخص الذى يتحكم فى أعصابه ويهدئها ، يمكنه أن يتحكم فى ألفاظه أيضاً و لا يخطئ .
 وكذلك يمكنه أن يتحكم فى تصرفاته ، ويكون عنده ضبط النفس . وبهذا كله يكسب المواقف ولا يخسرهما .
 لذلك إن وجد إنسان أن أعصابه غير هادئة ، عليه أن يؤجل بعض اللقاءات و الاجتماعات التى يفسدها عدم هدوء الأعصاب . يؤجل أيضاً إتخاذ القرارات وهو فى مثل هذه الحالة .
ومسألة الأعصاب هذه ، تتعلق بالحياة الروحية بوجه عام .
 فالإنسان الروحي يدرّب نفسه على الوداعة و الهدوء وعدم الغضب ، كما يدرّب ذاته على ضبط النفس و التحكم فى ألفاظه ، و على السلام مع الناس . وبالتالي يصل إلى هدوء الأعصاب .
 لذلك يلزم للوصول إلى هدوء الأعصاب ، معالجة العوامل النفسية الداخلية التى تؤدى إلى توتر الأعصاب .
 ومن ضمنها الحساسية الشديدة نحو الكرامة الشخصية ، و التأثر بأقل لفظ يظنه جارحاً له . كذلك موقفه من أخطاء الآخرين ، ومقابلتها بالعنف ، وحاولة الإنتقام لنفسه محافظة على حقوقه !!
 كل هذه الأمور تحتاج إلى موقف روحى سليم ، وإلى إقتناع داخلى بأنه يمكنه الاحتفاظ بشخصيته وحقوقه وكرامته عن طريق الهدوء . .
و عليه معرفة أن ثورة الأعصاب ، من الأخطاء المكشوفة .
 فهى نقطة ضعف واضحة أمام الناس ، تصرخ قائلة إن صاحبها عاجز عن حل مشكلته بالعقل و المنطق ، وعجز عن حلها بالهدوء ، فلجأ إلى الأعصاب . و الذى تثار أعصابه ، يعطى دليلاً على أن الشر قد غلبه ولم يستطع مقاومته ، فثار . . بينما يقول الرسول : " لا يغلبك الشر ، بل إغلب الشر ، بالخير " (رو ١٢ : ٢١) .
التأثر الأعصاب شخص منها . و الهادئ الأعصاب إنسان متماسك .

هدوء اللسان:

اللسان الهادئ محبوب من الكل . و اللسان غير الهادئ يوقع صاحبه فى أخطاء كثيرة . وعدم هدوء اللسان له مظاهر عديدة نذكر من بينها :
 ١- اللسان الكثير الكلام ، الذى لا يتوقف ، بينما يقول الكتاب : " كثرة الكلام لا تخلو من معصية " (أم ١٠ : ١٩)
 إنه لسان يتكلم باستمرار ، فى أى موضوع ، حتى فى ما يخرج عن إختصاصه و عمله . لا يستطيع أن يصمت . لا يستطيع أن يضبط ذاته داخل شفثيه وأسنانه . لا بد أن يخرج وأن يتكلم ، ولا يبطل الكلام إطلاقاً . . حتى فى أدق نقط العلوم ، حتى

فى أدق أخبار السياسة ! المهم أن يتكلم وكفى . . حتى فى أخبار الناس ، وفى اسرار الناس وفى خصوصيات غيره . إنه لسان غير هادئ غير منضبط . ومن عدم هدوئه لا يستطيع صاحبه أن يتحكم فيه ، ولا أن يهدئه . يقول يعقوب الرسول :
" إن كان أحد فيكم يظن أنه دين ، وهو ليس يلجم لسانه ، بل يخدع قلبه ، فديانة هذا باطلة " (يع ١ : ٢٦) .

إذن يحتاج كل إنسان أن يلجم لسانه ، ولا يتركه على حريته جامحاً يجرى من موضوع إلى موضوع ، بغير إنضباط وبغير هدوء . . وإن لم يستطع ، فليصل ويقول : " ضع يا رب حافظاً لفمى ، ولباباً حصيناً لشفتى " .

٢- ومن عدم هدوء اللسان : حدة الصوت وعلوه وصخبه .
يعطينا الكتاب مثلاً عن الكلام الهادئ ، فى حديث الله مع إيليا النبى :
" حدثت زلزلة وريح عاصفة نار . ولم يكن الله فى الزلزلة ، ولا فى الريح ، ولا فى النار . وإذا صوت منخفض حفيف يقول له : مالك ههنا يا إيليا " (١ مل ١٩ : ١١ - ١٣) . وكان هذا هو صوت الله إليه . .

الهادئ يتكلم بصوت هادئ ، كأنه النسيم العابر . أما غير الهادئ فيتكلم بصوت كأنه العاصفة الهوجاء .

هناك أشخاص حتى فى الوعظ ، يعظون بصوت عال وحاد ، وينتھرون الشعب فى عنف ، وأمامها ما كان يقال عن الخطباء قديماً ، إنهم [يهزون أعواد المنابر] . ويكون السامعون جالسين على أعصابهم ...

ويكون تأثير هذا الوعظ هو الانفعال وليس التأثير الروحي .
الواعظ الروحي يقنع الناس بالتعليم الروحي فى هدوء ، ويعمل الروح فيه وفيهم ، يشعلهم بمحبة الله ، بانفعال الروح وليس بانفعال حواس الجسد ... لذلك كثيرون ينفعلون أثناء العظة من الواعظ الانفعالي . ثم يفقدون هذا تأثيراً داخل النفس ...
وإن كان الصوت العالي يستخدم أحياناً وسط الجماهير لكي يسمعوا ، فما لزوم استخدامه فى الأحاديث الخاصة !؟

الشخص الهادئ لا يرفع صوته وهو يتحدث مع الآخرين . لا يعلو صوته فوق إحتياج السامع . لذلك فى نقاشه لا يحدث ضجيجاً . أليس أمراً معيناً أن يتناقش البعض فتعلو أصواتهم وتتداخل ، حتى ليحسبهم سامعوه يتشاجرون !!
نعم ، هناك أشخاص يصيحون حين يتكلمون ، ويصرخون حين يهمسون . ويتكلمون بسرعة ، وفى صوتهم ضوضاء . .

٣- من مظاهر عدم هدوء الصوت أيضاً : الألفاظ الشديدة الجارحة .
إنسان مثلاً ، كلامه شديد وصعب ، كلام مر وجارح ، ناقد ولاذع وهدام تخرج الكلمات من فمه ، كأنها قذيفة إندفعت من صاروخ . . بينما يستطيع هذا الإنسان أن يعبر عن رأيه وقصده بألفاظ هادئة .

٤- ومن مظاهر هدوء اللسان ، هدوء الحوار :
الإنسان الهادئ يناقش فى هدوء ، وبه يكسب الآخرين . كما كان يفعل القديس ديديموس الضرير الذى كان يناقش الفلاسفة و الوثنيين فى أدب جم ، دون أن يهاجم كانت طريقته أن يربحهم ، لا أن يحطمهم أو يخجلهم . .
أما المناقش غير الهادئ ، فإنه يحول الحوار إلى عراك و إلى شجار ، تحمى فيه المناقشة ، ويتوتر الجو و يتكهرب إلى أبعد حد .
تجد فى أسلوبه تحفزاً وهجوماً ، وإستعداداً عنيفاً للرد قبل أن يسمع رأى . وهو يحاورك لا لكى يفهمك أو يصل معك إلى الحقيقة . . إنما يناقشك لكى يفحملك ، ولكى يهزمك ، ويحطم آراءك ، ويهزأ بك وبها . . كأنك عدو يريد أن ينتقم منك

أما المناقش الهادئ ، فإنه يكسبك صديقاً أثناء حوارهِ . يتكلم في موضوعية ، بكل هدوء ، ولا يتعرض لشخصك ، ولا يقاطعك أثناء الكلام . وإن كنت ثائراً يهدئك . . . وقد يقنعك ، وتوافق على رأيه ، دون أن تشعر أنك خرجت منهزماً . . . هدوءه لا يشعرك مطلقاً أنكما خصمان ، إنما صديقان يحاولان معاً أن يصلا إلى الحقيقة . . . بعكس المناقش غير الهادئ ، الذى تحمر عيناه أثناء المناقشة ، ويعلو صوته ويحدد ، ويعترض فى عصبية و عنف . وقد يتلفظ بالفاظ تحمل معنى الإهانة . . . غير الهادئين إذا تناقشوا يقاطعون بعضهم بعضاً . . .

قد يكون خمسة فى مناقشة : أربعة يتكلمون فى نفس الوقت ، وواحد فقط يسمع هذا الضجيج . وليس عند أحد استعداد لأن يسمع غيره . وإنما كل منهم يقاطع الآخر بينما إن كان مائة من الهادئين يتناقشون ، يكون ذلك بنظام شديد ، ولا تسمع فى الخارج صوتاً . . .

إن أفكاراً كثيرة تتصارع ، بينما الحق واحد . ولكن كل إنسان يرى أن الحق هو فكرة الخاص . . .

بالهدوء يمكن أن يتلاقى الناس ، مهما اختلفت أفكارهم ، فى هدوء الحوار المشبع بالحب .

٥- وما نقوله عن الحوار يمكن أن نقوله عن العتاب . . .

العتاب الهادئ يوصل غلى الصلح ، و العتاب الصاخب يزيد الفرقة و الخصومة . ولنا مثال جميل فى عتاب السيد المسيح لبطرس بعد القيامة . لم يقل له : [تعال يا خائن ، يا من خفت من جارية ، يا من سببت ولعنت وقلت لا أعرف الرجل . . . أهذا ما سبق أن وعدت به وقلت : " لو أنكرك الجميع ، فأنا لا أنكرك " ! . . .] .

لم يقل له السيد المسيح كلمة جارحة واحدة ، إنما سألته فى هدوء : " يا سمعان بن يونا ، أتحبني أكثر من هؤلاء ؟ " " إرع غنمى ، وإرع خرافى " وكرر السؤال ثلاث مرات ، حتى فهم بطرس (يو ٢١ : ١٥-١٧) . وأتى العتاب بنتيجته ، وثبت الحب ، ولم يجرح القلب . . .

٦- ليس المطلوب فقط أن يكون اللسان هادئاً ، بل بالأكثر أن يكون ايضاً مهدئاً . ومن أمثلة الكلام المهدئ ، قول الكتاب : " الجواب اللين يصرف الغضب ، و الكلام الموجع يهيج السخط " (أم ١٥ : ١) .

مثال آخر هو أب الاعتراف المريح ، الذى يهدئ نفس المعترف عليه ، ويمنحه سلام القلب ، ويريحته من اضطراب القلب بسبب خطاياه ، وبعكس ذلك أن الاعتراف الذى يخرج المعترف من عنده وقد فقد هدوءه ، وادركه الياس ، وشعر أنه هالك لا محالة الشخص الهادئ يفيض من هدوئه على الآخرين ، فيهدئهم إن كانوا ثائرين . أما غير الهادئ فيعديهم بهياج ، ويثيرهم إن كانوا هادئين . . .

الهدوء الداخلى

لا يكفى أن يكون الإنسان هادئاً من الخارج ، فى كلامه وفى أعصابه ، وإنما يجب أن يكون هادئاً فى الداخل أيضاً . . . تكون نفسه هادئة . . .

وهدوء النفس من الداخل ، ينبع منه الهدوء الخارجى .

أما النفس التى تغلى من الداخل ، فإنها حيثما حلت يحل الغليان ويحل التوتر . و تعيش كشعلة حيثما ألقيت أحرقت وانتشرت نارهها هنا و هناك ، لدرجة أن أمثال هؤلاء الناس إذا دخلوا مكاناً ، يتهاشم البعض قائلين : [يا رب استر]

ولكن الإنسان الهادئ من الداخل ، نرى هدوءه الداخلى يفيض هدوءاً فى الخارج . . .

تجدد صوته هادئاً ، ومشيته هادئة ، ومعاملاته هادئة ، ومناقشاته هادئة ومريحة . .
وبهدوئه لا يصيح ولا يتشاجر ، بل تكون علاقاته طيبة مع جميع الناس ، إذ لا يلجأ
إلى المشادة أو غلى العنف مع أحد . . هذا من جهة الخارج . .

أما في الداخل ، فيتمتع بهدوء الفكر ، وهدوء القلب :

الإنسان غير الهادئ من الداخل ، تجد داخله أفكاراً كثيرة ، تموج وتطيش ، وتروح
وتجئ ، ولا تثبت على حال . ففكر يجذبه إلى هنا ، وفكره يشده إلى هناك . وذهنه
دائم التغير . والأفكار تؤثر على نفسه ، لأنها غير مستقرة . .

وغير الهادئ ، يقاسى أيضاً من عدم الهدوء في مشاعره :

إنفعالاته وأحاسيسه غير هادئة . رغباته وآماله طائشة غير مستقرة . بجذبها
الخيال إلى آفاق عالية لا يستطيع الوصول إليها ، ويحطه الفكر العملي إلى واقعه
البعيد عن آمال . ويظل يضطرب بين الرغبة والواقع . وتضطرب معه إنفعالاته . .
وقد يقع في اضطراب بين الرغبة والواقع . وتضطرب معه إنفعالاته . . وقد يقع في
اضطراب بين الرغبة والواقع . وتضطرب معه إنفعالاته . . وقد يقع في اضطرابات
نفسية عديدة ، نذكر أمثلة منها :

فالشخص الذى يعيش فى قلق ، هو فاقده لهدوئه . .

فالقلق يدل على عدم هدوء فى النفس . والقلق يدفع إلى الخوف . والإنسان القلق
أفكاره غير هادئة غير مستقرة .

والقلق قد يدعو إلى الشك . والشك لا يجعل النفس هادئة .

والإنسان الشكاك لا يكون هادئاً مطلقاً من الداخل . يسائل نفسه باستمرار هل هو
على حق فى شكوكه ؟ و هل من الممكن أن تكون شكوكه غير حقيقية ؟ وكيف يمكنه
أن يتحقق من هذه الشكوك ويثبتها . . وتبقى أفكاره غير هادئة . . وقد تعذبه نفسياً
و تتعبه . وهذا التعب يزيد من عدم هدوئه . . كما أن الشك قد يتعب الشخص فى
علاقاته مع الآخرين . .

والشك له أنواع . كلها تفقد الهدوء . .

سواء كان شكاً فى وقائع أو فى أشخاص . . أو شكاً فى علاقات . . أو كان شكاً فى
عقيدة أو فى الله نفسه . وربما يكون الشك فى مستقبله وما ينتظره فيه . . وفى كل
ذلك الشك يكون العقل مضطرباً و النفس مضطربة . .
على أية الحالات هدوء القلب يجلب هدوء الأفكار .

إذا كان القلب مستريحاً و هادئاً ، تصبح أفكار صاحب هذا القلب مستريحة أيضاً و
هادئة . وإذا اضطراب القلب ، واضطربت أفكاره . وحسبما يكون القلب ، تكون
الأفكار . إن كانت فى القلب عواصف وبراكين ، تجد الأفكار كأنها فى سوق يبيعون
فيه ويشترون . و بالعكس إذا كان القلب هادئاً ، تهدأ معه أفكاره . .

هناك أشخاص نفسياتهم ضعيفة يضطربون لأتفه الأسباب .

وربما لمجرد الوهم ، بغير سبب حقيقى . وفى اضطرابهم يفقد القلب هدوءه ، ويفقد
الفكر هدوءه ، وينعدم الهدوء الداخلى . ويظهر عدم الهدوء فى تصرفاتهم . .

ومن مظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر الطائش الجوال .

الفكر الهادئ مركز ، مستقر فى موضوع تفكيره ، وله عمق فى التفكير . أما الفكر
غير الهادئ ، فإنه يجول من يجول من موضوع إلى موضوع ، ويطيش فى أمور
متعددة . كمن تطيش أفكاره أثناء الصلاة . وكما قال أحد الآباء : [إذا كانت النار
طعامها الوقود ، فإن الفكر طعامه الحكايات]

الفكر الطائش غير يهوى الحكايات ، و ينتقل من خبر إلى خبر ، ومن قصة إلى قصة
، ومن شخص ، ومن بلد إلى بلد ، دون أن يهدأ ، حتى أثناء الصلاة . يذكّرنا
بالشيطان الذى عمله " الجولان فى الأرض و التمشى فيها " (١ : ٧) .

ومن ومظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر النقاد :

الفكر الذى لا يعجبه أحد ، ولا يعجبه أى شئ ، فهو باستمرار ثائر على الأوضاع ، يرى أن الحق فيها قد ضاع ، فينتقد كل ما يعرض أمامه ، حتى إن كان لا دخل له فيه ، وحتى إن كان لم يدرس الموضوع ولم يفهمه . . ولكنه مع ذلك ساخط على كل شئ ، متذمر من كل شئ ، منتقد لكل شئ ، فاقد لهدوئه . .

و الفكر الفاقد لهدوئه ، يعمل على إشاعة عدم الهدوء فى نفوس الآخرين .

ينشر أفكاره القلقة غير الهادئة ، يصيبها فى آذان ، يصيبها فى آذان الآخرين ، ويتحمس لها ، ويعمل على إقناع الناس بها . وقد يفلح وقد لا يفلح . وحتى إن لم ينجح فى نشر أفكاره غير الهادئة ، فإنه يسبب عدم هدوء بسبب مناقشاته غير الهادئة . .

ومن أفكار غير الهادئة : الفكر اللحوح :

الفكر الذى يلج على ذهن الإنسان إلحاحاً ، و يضغط عليه بطريقة متعبة . ويحاول أن يتخلص الإنسان منه فلا يستطيع . وبالإلحاح يفقده هدوءه . . وبخاصة ذلك الفكر الذى الفكر الذى ينال به الإنسان ويصحو . ويلج عليه حتى أثناء عمله ، وأثناء صلاته ، وأثناء راحته ، بلا هوادة ، وبلا راحة . .

الأفكار الملحة غالباً ما تكون حرباً من الشيطان :

لأن الأفكار الروحية هادئة باستمرار . أما الشيطان فإنه يضغط بأفكاره بلا رحمة ، ويدفع الشخص إلى سرعة التنفيذ . وهو بالحاحه يضغط على الأعصاب ويتعبها ، لئى تحسب أن التنفيذ هو أسهل وسيلة لراحتها . إن الفكر اللحوح فكر مشاغب ، لا يشاء أن يترك للإنسان فرصة للمشورة ، ولا فرصة للصلاة ، ولا فرصة لفحص الفكر و مناقشته ! كما لو كان يريد أ ، يرغب الإنسان إرغاماً . . !

ومن أنواع الأفكار غير الهادئة : الفكر المتقلب :

الذى يعرض الشئ و عكسه . و تارة يوافق على الأمر ، وتارة يعارضه . يتحمس للموضوع حيناً ، و يفتر حماسه بعد حين . كأمواج البحر تروح و تجى ، بغير ثبات . . إنه فكر متقلب ، أو هو فكر متردد ، يسبب لصاحبه عدم هدوء و عدم إستقرار . أما الفكر الهادئ ، فإنه يشبه السفينة التى تشق طريقها فى هدوء ، فى مسار واحد ، لا تضطرب فيه ، ولا تنحرف يمنة و لا يسره . . الأفكار غير الهادئة تفقد القلب هدوءه . وكذلك القلب غير الهادئ يزجج الأفكار .

لأنه أحياناً يكون القلب غير هادئ ، بكل ما فيه من عواطف ومن مشاعر وأحاسيس و إنفعالات . . كالحزن ، و الشهوة ، و التعب ، و الغيظ و الحقد ، و الحسد ، و الرغبة فى الانتقام ، و الرغبة فى التملك أو فى السيطرة . . القلب الذى فيه شئ من هذه المشاعر وما يماثلها لا يمكن أن يكون هادئاً ، وكذلك أفكاره . . ومما يفقد القلب هدوءه بالأكثر : الرغبات التى تطلب سرعة تحقيقها ، بينما هذه السرعة غير متوفرة فى الواقع العملى . . فيفقد القلب هدوءه .

القلب الهادئ يرى كل شئ هادئاً ، فلا يضطرب لشئ . أما القلب غير الهادئ ، فيرى فى كل شئ سبباً للإضطراب . لذلك يضطرب ، ويثير الإضطراب حيثما حل . . !!
القلب الهادئ لا تزعجه المشاكل الخارجية . وإنما يتقبلها فى هدوء ، و يتناولها بعقل ، ويحللها ، ويفحصها ، يحلها فى هدوء . ولا يسمح للإضطراب الخارجى أن يخل إلى داخل نفسه لئى يعكر صفاءها . . !

إنه لا يترك المشكلة تنتصر عليه ، بل ينتصر هو عليها .

يقول لنفسه ، لا أريد أن تزعجنى هذه المشكلة ، ولا أريدها أن تدفعنى إلى الغضب أو النرفزة أو الحزن . . ولا أن تفقدنى سلامى . أريد أن هذه المشكلة تبقى خارجى ، ولا تدخل إلى داخل نفسى . .

القلب الهادئ بحر عميق . قد تطفو المعكرات على سطحه ولا تزعج هدوء . أما إن هبطت إلى أعماقه ، فإنها تذوب و تتلاشى . .
أما إذا إنزعج الإنسان من الداخل وفقد هدوءه ، فإنه يعجز عن حل إشكالاته ، فتزعجه ، ويظهر عدم الهدوء في التصرفاته وفي التعامل مع الناس والأحداث
القلب الهادئ يصلح للعمل الروحي . .
أما إذا فقد القلب هدوءه ، فإنه لا يقدر على التأمل . وإن حاول الصلاة تسرح أفكاره وإن قرأ كتاباً يسرح أثناء القراءة . .
لأجل كل هذا ، كان آباؤنا يبحثون عن الهدوء و السكون ، لأنه في الجو الهادئ ، وفي المكان الهادئ ، يمكنهم أن يمارسوا عملهم الروحي . .
القلب لهادئ يبسط هدوءه على الإنسان كله :
هدوء القلب يسبب هدوء الفكر ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الملامح . وقد تحدثنا من قبل عن هدوء الأعصاب وهدوء الفكر و نتكلم الآن عن هدوء الملامح :



قليل من الناس يستطيعون التحكم في ملامحهم . .
فغالباً ما تكون الملامح كاشفة لحالة القلب . .
سواء أراد الإنسان ذلك أم لم يرد . فإن اضطراب قلبه ، ظهر الاضطراب في ملامحه إن إغتاظ ، إن تضايق ، إن إشمئز ، إن خاف . . يظهر كل ذلك على ملامح وجهه أو في نظرات عينيه حتى إن سرح في أحلام اليقظة تكشفه ملامحه .
ملامحة هي إعرافات غير إرادية تكشف ما بداخله !
فقد سضطرب ، و ينكر اضطرابه ، ولكن ملامحه تعلن أنه غير صادق في إنكاره . .
وأحياناً يفقد الإنسان هدوءه . وإن سأله عن السبب ينكر . ولكن نبرات صوت ، و حركات يديه ، ونظرات عينيه ، و وربما حركة شفثيه ، و خلجات و جنتيه . . كل ذلك ينطق بما في داخله ، بما لا يسمح بمجال للشك . .
لا تظنوا أن القلب خزانة مغلقة تكتم أسرارها !
فكثيراً ما يكون مكشوفاً ومفتوحاً بواسطة الملامح . وغالباً ما تكون عين الشخص مرآة ترى فيها مشاعره الداخلية ، وربما تقرأ فيها أفكاره أيضاً . أى إنسان لمام يستطيع ذلك . . لذلك بعض الناس يلبسون نظارات سوداء حتى لا يتمكن مجالسهم من رؤية إنطباعاتهم ومشاعرهم في عيونهم . .
القلب الهادئ ملامحه هادئة ومريحة . .
تحب أن تجلس إليه وتتأمل ملامحه . تتأمل الهدوء العجيب الذى يفيض من القلب ويكسو الملامح . لذلك لم يكن عجيباً أن يقول أحد الرهبان للقديس الأنبا أنطونيوس : [يكفينى مجرد النظر إلى وجهك يا أبى] . . ففى وجهه كان يرى السلام الداخلى الذى يملأ قلبه . وكان يرى كل ما فى القلب من طهارة وبر . .
أما القلب غير الهادئ ، فملامحه غير مريحة . .
هناك أشخاص فى حالة غضبهم وإنفعالهم تكون ملامحها غير مريحة . وكذلك فى حالة حزنهم أو ضيقهم تكون ملامحهم أيضاً غير مريحة . . إذ يفقدون سلامهم الداخلى ، ويفقدون الهدوء . ويظهر كل ذلك فى ملامح وجوههم . .
وقد تبلغ حالتهم إلى أن تصبح ملامحهم غير مقبولة ، ولا تستطيع النظر إليها طويلاً . لأنها غير هادئة ، ولا تساعد على هدوء الناظر إليها . .
لذلك يجب التحكم فى الملامح وتهديتها :

والأفضل أن يهدئ الإنسان قلبه . و حينئذ تهدأ ملامحه تلقائياً . .



هناك أشخاص أجسادهم غير هادئة لا تستطيع الآن تستقر فى مكان واحد . تريد أن تروح و تجئ ، و تخرج و تدخل ، و تقوم و تقعد . حتى البيت لا تستقر فيه كثيراً . وإنما لابد من الزيارات و الفسح و نزهة الجسد والانتقال من مكان إلى آخر . . هؤلاء لهم طياشة فى الجسد . .

بعكس الرهبان الذين يتدربون على هدوء الجسد . فيستطيع الراهب المتوحد أن يمكث فى قلايته أياماً وأسابيع ، لا يخرج منها و لا يتحرك إلا لضرورة . وإن تحرك فيكون ذلك لعمل نافع . .

فرق كبير بينهم وبين الذين يتحركون بلا سبب . حتى إن جلس بمفرده فى مكان ، تجد جسده متحركاً باستمرار . فإن تكلم مع أحد تجد يديه تتحركان ، وقدميه تتحركان ، ورأسه تتحرك . وقد يشير بيده ، وقد يرفع أصبعه أثناء الكلام فيها الجندى وهو فى وضع هادئ . فإن حرك يديه يقولون له : [إثبت] . .

فى بعض الأحيان تلزم الحركة قليلاً للتعبير عن الإنفعال الداخلى . ولكنها لا تكون حركة مستمرة لا تهدأ . .

وما أكثر الذين تدل حركاتهم على عدم هدوء . إما دخل أو خرج ، يحدث صوتاً أو ضجيجاً فى فتح الباب و غلقه . وإن مشى يحدث صوتاً فى مشيته . وإن شرب تسمع صوتاً له أثناء شربه . . حتى إن أراد إذابة السكر فى كوب شاي ، يخيل إليك أنه يدق جرساً . . لا هدوء فى الحركات على الإطلاق . بينما الهادئون يسكنون فى مكان ، فلا تسمع لهم صوتاً .

وفى البلاد الهادئة ، تجدد أن المظاهرات نفسها هادئة ! المظاهرات يحسب قواميسنا ضجيج هنا وهناك . تجمهر يسير فيه المتظاهرون يصيحون و يهتفون ، يلوحون بأيديهم ، و يقيمون الدنيا و يقعدونها ، وكأنهم فى شبه ثورة . أما فى البلاد الهادئة ، فتخرج المظاهرة تعبر عن رأيها بلافتات تحمل فكرها ومطالبها . و تنتقل من شارع إلى آخر ، تنقل إليه الفكر ، بهدوء . .

هدوء الجسد يصحبه هدوء الحواس . . وهدوء الحواس يساعد صاحبه على هدوء الفكر

الحواس الطائشة – من نظر وسمع وشم . . - تجلب أفكاراً ، والأفكار تؤثر على مشاعر القلب . وهكذا قد يجلس إنسان فى اجتماع ، وعيناه زائغتان تنظران ماذا يفعل هذا وماذا يفعل ذاك .

وما أسهل أن ينفعل الشخص بما يبصره ويسمعه . بل قد يجلس إلى مائدة ، و تتجول عينه لترى ماذا يأكل هذا أو ذاك ، وكيف يأكل . . و تتبع ذلك أفكار . . !
لذلك قال آباء البرية : [إذا دخلت قلاية أخ ، فلا تبصر ما فى داخلها . وإذا جلست إلى مائدة ، فلا تبصر عيناك إلا ما هو أمامك فقط]

تطلع الحواس على أسرار غيرها ، يسمى زنا الحواس . .

فإذا حاولت الأذن أن تسمع ما ليس من حقها أن تسمعه ، يسمى هذا عند الآباء زنا الأذن ، ويدخل فى ذلك التصنت . ويدل على أن الأذن غير هادئة . وكذلك العين التى تحاول أن تبصر ما ليس من حقها أن تبصره . .

إنها حواس غير هادئة ، همها مثل الشيطان " الجولان فى الأرض و التمشى فيها " (أى ٢ : ٢) . و الحواس الطائشة غير الهادئة ، تتسبب فى إثارة الأعصاب

وبخاصة الأذن التى تجول باحثة عن خبر مثير ، وكذلك العين التى تبحث عن منظر مثير . و الفم الذى كثيراً ما يسأل : [ما هى الأخبار ؟] . . ويجلب لأذنيه ولقلبه ولفكره ما يتغبه ويفقده هدوءة . .

العجيب أن الحواس قد تكون هادئة ، حتى أثناء الصلاة . . !

العين تجول هنا وهناك لتبصر ، وتعطل صلتها بالله . وكذلك الأذن قد تكون حساسة إلى ما يمكن سماعه . وبهذا يسرح الفكر ، لأن الحواس غير هادئة . . تصدر عن جسد غير هادئ ، فكر غير هادئ . على أن الجسد قد لا تكون مشكلته فقط هى الحواس . .

فعدم هدوء الجسد قد يأتى بسبب شهواته .

فشعب الجسد قد يأتى بسبب شهوة جسدية تثور عليه ، مثل شهوة الطعام أو شهوة الجسد ، فيفقد هدوءه ، وينتقل من مكان إلى آخر يبحث عن إشباع شهواته . وكتب الآباء تسمى مثل هذه الشهوات أوجاعاً أو آلاماً للجسد . فالجسد متألم وغير هادئ بسبب الخطية . وقد يكون عدم هدوء الجسد لأسباب صحية . .



الإنسان الهادئ يحل مشاكله فى هدوء . وفى أصعب المواقف لا يفقد هدوءه ، بل يتصرف بعقل وإتزان . لذلك تكون تصرفاته متزنة ومقبولة ، ولا تأتى بردود فعل عنيفة .

حتى إن إحتج أو عارض ، يحتج ويعارض فى هدوء .

بطريقة موضوعية مقنعة ، يعمل فيها المنطق وليس الأعصاب . وينجح بهذا فى كسب الموقف وفى عدم الإصطدام بمعارضيه . . بينما شخص آخر – إذا إحتج _ يفعل ذلك يصخب وضوضاء وصوت عال . و يتهم الطرف الآخر باتهامات قاسية . ويتناول الأشخاص ونياتهم ومقاصدهم بعنف شديد ! ما أسهل أن يخطئ فى كل هذا ويخسر الموقف .

أما الشخص الهادئ ، حتى إن إستقال ، يستقيل بهدوء .

لم يستطيع أن يتعاون مع زملائه ، فينسحب فى هدوء ، دون أن يخسرهم ، ودون أن يعكر الجو حولهم . ولكن غير الهادئ إن إستقال ، يريد أن يرج الدنيا باستقالاته . وإن لم تحدث ضجة يغضب ويقول : [كيف أتقيل و الدنيا لا تزال دنيا . كيف لم يغضب فلان و فلان لغضبى ؟! وكيف لم يثورا وامثلنى ؟!] . .

الهادئ فى تصرفاته ، يكون قدوة لغيره :

يتعلمون منه الهدوء وحسن التصرف ، ويأخذون خبرة فى طريقة التعامل مع المشاكل ومع الشخصا ص المتعبين ، ويذكرون قول الرسول :
"من هو حكيم وعالم بينكم ، فلير أعماله بالتصرف الحسن فى وداعة الحكمة ، ولكن إن كان لكم غير مرة و تحزب فى قلوبكم ، فلا تفتخروا وتكذبوا على الحق ، ليست هذه الحكمة نازلة من فوق ، بل هى أرضية نفسانية شيطانية ، لأنه حيث الغيرة و التحزب ، هناك التشويش وكل أمر ردئ " (يع ٣ : ١٣-١٦) .
يقول القديس بولس فى التعامل مع زلات الآخرين
" اصلحوا أنتم الرحانيين مثل هذا بروح الوداعة (غل ٦ : ١) .



هناك أسباب كثيرة تفقد الإنسان هدوءه : بعضها من داخل النفس ، وبعضها من الخارج . وسنحاول أن نتعرض إلى كل من هذين النوعين .

أسباب من الداخل

منها طبع الإنسان ، سواء كان طبعاً نارياً أو سوداوياً ، أو له حساسية خاصة . كذلك طريقة تفكير الإنسان إن كانت ضده . وأعصابه إن كانت مرهقة . تضاف إلى هذا الأمراض و المحاربات النفسية : مثل الخوف ، والاضطراب ، والكآبة ، و الشهوة ، و الغضب . ومن أسباب عدم الهدوء أيضاً : محبة الضجيج .

الطبع :

طبع الإنسان له أثره الأول على هدوءه أو عدم هدوءه . فهناك أشخاص لهم طبيعة هادئة ، وآخرون لهم طبيعة ثائرة ، وآخرون بين بين . الطبيعة الهادئة لا تتور . وإن وجدت شيئاً ثائراً تهدئه . أما الطبيعة الثائرة ، فإنها تتور حتى من غير سبب !

هذا الطبع الثائر يسمونه [الطبع الناري] . وهو لا يحب الهدوء مطلقاً ، ولا يستطيع أن يعيش فيه . وإن وجد جواً هادئاً سرعان ما يشعله ويهيجه ويثيره . صاحب هذا الطبع لا تجده هادئاً أبداً . وعدم هدوءه ليس له أى سبب خارجي ، إنما هو ناتج عن طبيعه . فهو دائماً ساخط هائج متوتر ثائر . . . أو قد يكون الطبع سوداوي ، متشائماً باستمرار .

ينظر نظرة سوداء إلى كل شئ ، ويتوقع شراً في كل مناسبة . ويشك في نيات كل من حوله ، كما يشك في تدابيرهم ، ويتخوف مما يعملون . وقد يصل غلى حالة مرضية يسمونها Persecution Complex أى (عقدة الاضطهاد) . . . ولذلك فهو يفقد هدوءه بسبب تشاؤمه وتوقعاته الرديئة .

وصاحب هذا الطبع يتخيل لتشاؤمه أسباباً متنوعة .

فهو يفقد هدوءه إن كان تاريخ اليوم ١٣ أو مضاعفاته ، سواء في الشهر العربي أو الميلادي ويظل يقول : [يا رب استر] . . . أو حيثما يرد هذا الرقم ، في عنوان ، أو بطاقة شخصية ، أو رقم جلوس ، أو رقم عربية أو رقم تليفون . . . أو إذا وصل عمره إلى مضاعفات هذا الرقم ، و كما يفقد هدوءه إن سمع صوت يومة ، أو إن قابل شخصاً يتشاعم من لقائه . . . !! أو شخصاً يرتبط اسمه بحدث سبب له ضيقاً . . . وكذلك يفقد هدوءه إذا تشاعم من قراءة طالعه في باب " أنت و النجوم " في الجرائد و المجلات . . . !

وتحاول أن تهدئه فلا تستطيع !

إنها أمور راسخة فى طبيعه ، تسبب له قلقاً باستمرار ، و تعكر هدوءه . ويتغلب فيها الطبع على التفكير و على الإقناع .
وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب حساسية فى الطبع .
فإنسان مثلاً حساس جداً نحو كرامته أو نحو حقوقه ، أقل كلمة يستشعر منها خدشاً لحقوقه و كرامته أو أقل تصرف . . تراه يضطرب من داخل ، وتتأثر أعصابه ، وقد يحدث . وفى كل ذلك يفقد هدوءه الداخلى . و قد يتصرف بطريقة غير هادئة مع الناس . .

طريقة التفكير :

هناك إنسان يفكر بطريقة هادئة ، بينما يفكر غيره بطريقة مضطربة أو صاخبة لا توصله إلى حل ، فيفقد هدوءه الداخلى . .
وهنا يدخل فى الفكر حسن الظن أو سوء الظن . فالذى يفكر فى كل ما يحدث وفى كل ما يسمعه بحسن الظن ، يكون هادئ الفكر من الداخل ، ويجعل الأمور تمر بسلام . أما إذا ارتكز تفكيره على سوء الظن ، فإنه يفقد هدوءه ، وتضطرب أفكاره ، وينقله فكر غلى فكر آخر ، فى غير هدوء .
وإلى جوار سوء الظن ، ربما تضطرب أفكاره بسبب الشكوك ، أو ببسبب إستنتاجاته الى تعبته .
وما أكثر الإستنتاجات الخاطئة التى تنبع من نفسية قلقة ، ولا يكون لها أى ظل من الحقيقة . حتى إنك قد تقول لصاحبها فى إستغراب : [لماذا تفكر بهذا الأسلوب ؟!] لماذا تؤول الكلام إلى هذا التأويل ؟! [.
إنها حالة إنسان أفكاره تعمل ضده !
أسلوبه فى التفكير يتعبه . يحتاج إلى إنسان آخر يصحح له مجرى تفكيره ، ليفكر بطريقة هادئة تريحه . ومن أسلوب التفكير المتعب تضخيم المشاكل :
المبالغة فى تقدير المتاعب التى تصادفه ، وافتراس نتائج سيئه و خطيرة ، بخيال خصب فى إستنتاج الأخطار . وبهذا يحيا فى رعب ويفقد هدوءه .

الأعصاب المرهقة :

الأعصاب الهادئة تجعل الإنسان يفكر تفكيراً هادئاً مريحاً .
ولكن إرهاق الأعصاب يؤدى إلى عدم الهدوء ، و عدم الإحتمال و التعرض للغضب و النرفزة .
وقد يكون هذا الإرهاق ناتجاً عن تعب جسدانى ، أو عن مرض ، أو لأسباب نفسية ، أولكثر التفكير أو القراءة مدة طويلة بدون راحة . .
ولذلك يحسن عدم الدخول فى مناقشات حاميه فى أمثال هذه الحالات ، وعدم التفكير فى حل مشكلات بأعصاب مرهقة . و على الرؤساء عدم البت فى مصائر غيرهم وهم فى حالة كهذه .
فإن وجدت شخصاً مرهقاً ، لا تجادله ، فقد لا يحتمل النقاش ويثور . . وأيضاً لا تلج عليه فى الإستجابة لطلب معين ، لأنه قد لا يحتمل الإلحاح ، فيرفض لمجرد أنه ليست

لديه قدرة على بحث الطلب . وقد وقد يستخدم ألفاظاً قاسية رغبة منه فى إنهاء الحديث .

فإن عاد الزوج مرهقاً من عمله ، ليس من مصلحة الزوجة أن تعرض عليه موضوعات تحتاج إلى تفكير ، بينما هو فى حاجة إلى راحة . . فإن ألحت عليه فثار عليها ، ولا تقلل أنه عصبى المزاج . . والأفضل أن تعرف أنها إختارات وقتاً غير مناسب للحديث . .

ومن الأسباب الأخرى التى تفقد الإنسان هدوءه الأمراض و المتاعب النفسية . و نذكر من بينها :

الخوف والإضطراب :

إذا خاف الإنسان ، يفقد هدوءه . وإذا فقد هدوءه يخاف . فى حالة الخوف يتصور الإنسان مشاكل وأخطاراً ، سواء لها وجود أو ليس لها وجود ، فيضطرب . وكلما زاد تفكيره فى هذه الأخطار ، يزداد خوفه وإضطرابه ، و يتخيل ما هو أسوأ وقد تكون كل مخاوفه من صنع نفسه . .

الإنسان الهادئ لا يضطرب ، مهما إضطربت الأحوال من حوله . وكما قال الرب عن البيت المبني على الصخر (مت ٧ : ٢٥) . تهب الرياح والأمطار وتسيل الأنهار ، و تصدم ذلك البيت فلا يسقط ، لأنه مبني على الصخر . . بطرس الرسول كان ملقى فى السجن ، وكان هيرودس مزماً أن يقتله . ومع ذلك ذلك نام نوماً عميقاً حتى أن الملاك الذى جاء لينقذه لكزه فى جنبه ليوقظه (أع ١٢ : ٧-٣) أما الإنسان الذى يخاف ويضطرب ، فإنه يفقد هدوءه .

وفى خوفه واضطرابه يعجز عن التفكير الهادئ السليم . وهكذا تتعقد الأمور أمامه ، وتبدو بلا حل ، فيفقد هدوءه تماماً . ولاستعادة هذا الهدوء ، لابد من معونة خارجية تسنده ، و توجد له حلاً . فإن عثر على الحل ، يقل خوفه ويهدأ . .

وتنفعه فى هذه الحالة : الصلاة و المشورة . بالصلاة يشعر بالقوة الإلهية التى تحل له مشاكله ، فلا يخاف وبالمشورة يجد قلباً محبباً عاقلاً إلى يقدم له الحل ويعالجه بالإيمان ، فلا يخاف بل يهدأ . ولعل البعض يسأل عن الذين يخافون من الموت .

فى الواقع إن الذى يخاف من الموت ، يخاف بالأكثر من مصيره بعد الموت ، وإلى أين يذهب . أما المؤمن الوثائق بمحبة الله ، و الذى دائماً يقدم توبة عن كل صغيرة و كبيرة ، فإنه لا يخاف من الموت ، بل يقول مع بولس الرسول : " لى إشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح . ذاك أفضل جداً " (فى ١ : ٢٣) . هكذا نجد أن الشهداء كانوا يستقبلون الموت بفرح ، وكانوا هادئين جداً ساعة موتهم ، بلا إضطراب .

وهذا لا يمنع أن بعض القديسين كانوا يتكلمون عن الموت بخوف ، من باب الإلتضاع ، حتى لا ترتفع قلوبهم بسبب برهم وإستحقاقهم للأكاليل . .

الشهوة :

صدق القديس أوغسطينوس حينما قال : [جلست على قمة العالم ، حينما أحسست فى نفسى أنى لا أشتهى شيئاً ولا أخاف شيئاً] .

فالذى يجرى وراء الشهوات ، ترهقه الشهوات وتستعبده :
تربكة من الداخل ، فيظل يفكر كيف يحقق ما يشتهي قلبه ؟ كيف يصل ؟ وما هى الصعاب التى تعترضه ؟ ومن هم منافسوه ؟ وكيف ينتصر عليها؟ أو ربما كيف يحتال لى يصل ؟ و هكذا تربكه الشهوة من الداخل ، وتفقده هدوءه فى التفكير وفى السعى وفى المشاعر . .

كما أما مجال الشهوات لا ينتهى . كلما تتحقق واحدة ، تظهر غيرها ، بلا نهاية!!
لذلك نرى هدوءاً فى القلب و الفكر عند النساك و الرهبان و الزاهدين ، لأنهم تخلصوا من ضغط الرغبات ، وأصبحوا أحراراً فى داخل نفوسهم .

الغضب و الترفزة :

الترفزة بالنسبة إلى عدم الهدوء ، سبب ونتيجة .
قالشخص الذى يفقد أعصابه ، يفقد هدوءه أيضاً . وإذا فقد إنسان هدوءه ، ما أسهل أن يغضب ويتكلم بعصبية ظاهرة . .
أما الإنسان الهادئ ، فهو لا ينفعل بسرعة ، ولا يثور ، ولا يحتد . . لا يحتد . . بل يتعامل مع الناس ومع المشاكل ، فى هدوء ، وفى بشاشة . هدوءه الداخلى يظهر فى معاملات الخارجية أيضاً . .

محبة الضجيج :

هناك أشخاص لا يعيشون إلا فى صخب ، ولا يطيقون الهدوء إطلاقاً . إن ذهبوا إلى مكان تسبقهم ضوضاؤهم ، ويعلنون حضورهم بأصواتهم العالية وموكبهم الصاخب .
وإن جلسوا فى مكان هادئ ، يسأمون بسرعة ويتركونه . وإن كان الحاضرون صامتين ، يصيح هكذا ؟! هل نحن فى جناز ؟! "
إنهم يبحثون باستمرار عن المشاكل و المثيرات :
إن دخلوا فى عضوية أية هيئة أو اية جمعية ، لابد أن يحدث شئ ، لابد أن يثار إشكال ، ويتكهرب الجو ، ويشعرون بهذا أنه صارت لهم شخصية . إن جلسوا فى اجتماع ، لابد أن تعلو أصواتهم ، ويبحثوا عن موضوع يعارضونه . .

يضخمون الإشكالات ، ويثيرون أزمات ، لأتفه الأسباب .
وإن وضعوا فى منصب رئيس ، يتعبون مروضيهم بكثرة الأوامر و النواهى ، وبكثرة التحقيقات ، وإنشغالهم بتوافه . وإن وجدوا غلظه ، ينفجر البركان . .
لاشك أن وجود جو هادئ ، يلزمه محبة الجميع للهدوء .
فالذين لا يحبون الهدوء يظهر ذلك فى كل مناسباتهم : أفراحهم أفراح صاخبة تعلو من بعد : أصوات ضجيجها و غنائها وصفيرها ، وربما تصحبها طلقات نارية . و حتى أحزانهم فى ضجيج أيضاً . فلا بد أن ينقلب حال البلد أو الحى إن مالت لهم ميت

يظنون أنهم لا يكرمون الميت ، إن لم يسهروا عليه الليالي بالندب و العويل وعالى الأصوات ، وإقامة السراذقات لأيام ، و إنفاق المبالغ الطائلة على البرقيات وإعلانات العزاء ، وإبطال أفراح القرية لفترة طويلة جداً ، حرصاً على مشاركتهم مصابهم . . المشاركة الوجدانية لازمة . ولكن المبالغة فيها تضيع الهدوء . وتوجد طرق للتعبير عن المشاركة ، بعيدة عن الصخب ، وتتميز بالهدوء . و نتحدث الآن عن الأسباب التى من الخارج :

أسباب من الخارج

هناك أسباب خارجية قد تفقد الإنسان هدوءه وراحته ، وتفقدته إبتسامه وبشاشته ، وفرحه ومرحه . ومع ذلك فالإنسان الروحى يمكنه أن ينتصر على الأسباب الخارجية كما سنشرح بعد . ولعل فى أهم الأسباب الخارجية : ما يتعلق بالجسد و الحواس ، وما يتعلق . بالنفس ، وما يتعلق بالروح .

(١) ضد الحواس :

ما أكثر الأسباب التى تفقد الجسد هدوءه ، بأن تتعب الحواس . ونعنى بها ما يختص بالمساكن ، والأصوات ، والأضواء والألوان ، و المواصلات و التليفونات . .

{ المساكن : }

- ١- إزدحام المساكن فى المدينة ، أية مدينة يسبب ضوضاء وضخاً للحواس . وبخاصة فى الشوارع التجارية من المدينة ، حيث يزدحم الناس بطريقة غير عادية . وكذلك فى الأماكن التى تكثر فيها المصانع و المعامل و الجامعات و المدارس و المستشفيات ، أو ما يسمونها (منطقة الخدمات) فى المدينة .
- ٢- ويستتبع كل هذا تعدد طرق المواصلات ، وما تحدثه من أصوات ومن ضجيج . وبخاصة فى ساعات بدء و إنتهاء العمل فى شتى المصالح التى يسمونها The Rush Hours حيث يخرج آلاف من الموظفين و الطلبة ورجال الأعمال ، إما بعرباتهم الخاصة أو ف البحث عن الأتوبيسات وعربات الترام و عربات الأجرة . وهنا يبدو ضجيج المدينة فى عمقه ، مما يتعب محب الهدوء ويفقده هدوء الحواس وقد تتعطل المواصلات من كثرة الزحام ، وبخاصة فى المدن الكبيرة المزدهمة بالسكان ، وما يتبع كل ذلك من مشاكل و إنفعالات و تعطل مصالح البعض ، وضياح للوقت . .
- ٣- لهذا كله كان البعض يفضل السكنى فى الضواحي . ومدينة لندن التى يبلغ عدد سكانها أكثر من ١٢ مليوناً ، بعض سكانها يفضلون السكنى خارج المدينة ، فى الضواحي المعروفة باسم الـ Suburbia (كالمعادى بالنسبة إلى القاهرة مثلاً) . و على الأقل ، إن لم يستطع الناس السكنى فى الضواحي ، فإنهم يقضون فيها نهاية الأسبوع كفترة راحة وإستجمام ، بعيداً عن ضجيج المدينة .
- ٤- و التماساً للهدوء ، بعض المدن لا تسمح قوانينها ببناء كل مساحة الأراضى السكنية .

ففى بعض المدن لا يسمح لصاحب الأرض إلا ببناء ثلث أو ربع مساحة أرضه .
ويبقى الباقي كحديقة مثلاً . وهكذا تبعد المساكن عن بعضها البعض . وتوجد
الخضرة التى تساعد على هدوء الأعصاب و الهدوء النفسى ، حيث يقل الزحام ، وتقل
الضوضاء . . وبعض المدن لا تسمح إلا بارتفاع محدود للمساكن ، قد يصل إلى ١٢
متراً فقط (ثلاثة أو أربعة طوابق) . .

أمثال هذه الأحياء السكنية هى الأحياء الهادئة فى المدينة .
ونظراً لارتفاع ثمن الأراضى حالياً ، ولكثرة السكان ، وأزمة المساكن ، فإن أمثال
هذه المساكن المريحة الهادئة من الصعب أن تتوفر إلا للقادرين الذين يحبون الهدوء
و السكن . .

وتلافياً لهذا النقص ، تحاول بعض المدن أو تخصص بعض الأراضى داخل المدينة
لتكون حدائق عامة كمتنفس للناس . . على أن هذه الحدائق - على الرغم من
نواحيها الجمالية و الصحية - إلا أنها غالباً ما تكون مكاناً صاخباً من جهة الصوت ،
باعتباره مكاناً للترفيه و ليس للهدوء . .

٥- من هنا كان محبو الهدوء يلجأون إلى الأديرة حيث
وعلى الرغم من هدوء البرية والأديرة ، إلا أنه لكثرة زيارات الناس للأديرة ، فإنهم
يفقدونها هدوءها . ولهذا ينبغى وضع أنظمة حازمة تحفظ هدوء الأديرة ، لأنه فارق
كبير بين أن تأتى رحلة كبير من خمسين شخصاً إلى الدير لمجرد الزيارة و الفرجة
ونوال البركة ، و تحدث فى زيارتها ضجيجاً لعدم تعودها الهدوء وتعبد ، ويققيمون
فى أبنية خاصة تعرف فى الأديرة باسم (بيوت الخلوة) .
و على العموم فإن الأديرة لحفظ الهدوء ، تحاول أن تجمع أماكن الزوار ، بعيداً عن
قلالى الرهبان ، وبعيداً عن بيوت الخلوة كما تعود الزوار على الهدوء . .

٦- أما الرهبان الذين يريدون هدوءاً أكثر ، فإنهم يسكنون القلالى المنفردة و
المغارات .

وهى أماكن بعيدة عن ضجيج الضيوف ، وحتى مساكن الرهبان . يرتقون فيها إلى
درجة من الوحدة و الهدوء ، ولا توجد فى مجمع الرهبان . .

الماكينات:

مما يزعج الهدوء أيضاً الماكينات ، التى وإن يسرت الإنتاج فى العالم ، وساعدت
على نشر المدينة و الحضارة ، إلا أنها أفقدته الكثير من هدوئه .
ففقد هدوء الصوت ، دخل فى سرعة أفقدته هدوء الأعصاب .

الماكينات فى عصرنا اللالى تعمل بسرعة وبدقة ، تحتاج من العاملين عليها أن
يكونوا بنفس السرعة و الدقة ، مما يجعل أعصابهم متحفزة باستمرار ، لنلا يحدث
خطأ منهم أو من الآلة تكون له خطورته ، مما يؤثر على إنتاجهم ومعيشتهم
وحوافزهم وتقاريرهم . .

وكثيراً ما تسببت الآلات فى البطالة ومشاكلها :

وربما ما تقوم به ماكينة واحدة يكون أكثر من عمل عشرين أو ثلاثين أو خمسين
عاملاً . .

وظهور الآلات فى بدء عصر النهضة منذ خمسة قرون ، عرف فى التاريخ باسم (**الإنقلاب الصناعى**) . فكم بالأولى تطور الآلات فى عصرنا الحاضر .

و البطالة ولا شك تؤثر على هدوء العالم .

إذ توجد طبقة ضخمة العدد من العمال قلقة على مصيرها ومعيشتها . لقد كان المهاتما غاندى يكره الآلات واستخدامها ، ويدعو شعبه أن يعمل بيديه .
فرق كبير بين العصر الذى كان فيه الفلاح يروى حقله بالساقية ، وهو مرتاح هادئ يتابع الماء يسرى هادئاً فى الحقل ، وبين العصر الذى ينزل فيه الماء متدفقاً بقوة وسرعة ، وهو يجرى وراءه لاهثاً لينقله من خوص إلى آخر قبل أن يفيض ويغرق الأحواض .

ولكننا حالياً لا نريد مناقشة موضوع الماكينات من الناحية الإقتصادية ، فليس هذا هو هدف الكتاب الذى بين يديك . .

إنما هدفه أثر الآلات على الهدوء : من جهة أصواتها وتأثيرها على الحواس . ومن جهة ما تحدثه من بطالة وأثر ذلك فى إزعاج الهدوء النفسى . .
يضاف إلى هذا إلى بعض الماكينات التى تلوث الجو بالدخان والبخار ، وما يتسبب عن ذلك من تأثير على الصحة يفقد الإنسان هدوءه .

الأصوات والأضواء والألوان :

الأصوات العالية تزعج الهدوء ، سواء ما يصدر عن القطارات ، و العربات ، آلات التنبيه ، و الدراجات البخارية (المتوسيكلات) ، وأصوات الطائرات ، ومكبرات الصوت فى الحفلات وفى الاجتماعات . . بل حتى أصوات المارة فى الطرقات ، وأصوات الباعة فى بعض الأحياء الشعبية . .
إن صخب الأصوات فى المدينة يفقد أهلها هدوء الحواس ، وبخاصة إن كانت هذه الأصوات تعلو وتتداخل وتستمر بلا ضابط .

وحتى فى أحاديث الناس العادية .

هناك من يتحدثون فى هدوء ، فلا تسمع لهم صوتاً و غيرهم يتكلمون ، فيسببون ضوضاء تفقد المكان هدوءه ، ويشعر سامعهم كما لو كانوا فى شجار أوفى معركة الوضع الهادئ أن يتكلم الإنسان على قدر إحتياج سامعه ، فلا يرفع صوته فوق الحاجة . . هكذا يفعل الهادئون . . ومحبو الهدوء لا يستريحون إلى الصوت العالى ولا إلى الصوت الحاد ، إذ أن ذلك يزعج حواسهم .
القديس المتوحد الأنبا أرسانيوس ، لما سمع صوت بوص تحركه الريح ، قال : [ما هذا الزلزال ؟!] لأن أذنيه تعودتا على الجو الهادئ .

لذلك قد تكون التليفونات أحياناً سبباً يفقد البعض هدوءهم .

إذا ما أكثر البعض إستعمالها . . وطالت أحاديثهم ، وأفقدت الإنسان إحساسه بملكيتته لوقته ، أو أشعرته بأنه قد فقد راحته ، أ أن أعماله قد تعطلت . .
لذلك فإن الذين يريدون تقضية وقت هادئ ، يبعدون عن التليفونات أو عن إستخدامها ، ويقصرون ذلك على الضروريات فقط .

والألوان كذلك منها ما يشيع الهدوء فى النفس . ومنها ما يثير الناظر إليه .
فاللون الأخضر مثلاً لون هادئ ، وكذلك اللون السماوى ، يعكس الألوان الحمراء و الصاخبة ، إلا إذا كان ذلك اللون مجرد تنوع فى مجموعة ، يعطى وجوده جمالاً خاصاً

ولذلك فإن كثيراً من الناس يختارون لجدران بيوتهم ألواناً مريحة للنظر ، وكذلك ألوان أثاثاتهم ، وألوان ملابسهم ، ويختارون في حدائقهم ألواناً من الزهور تريح أعصابهم .

وكما نذكر الألوان ، نذكر الأضواء أيضاً :

الأضواء الشديدة مثيرة وتتعب العين والأعصاب . وهكذا فإن الكشافات القوية التي للسيارات تتعب أعين السائقين في الاتجاه المضاد . ولعلنا نرى أن بعض الشوارع في المدن الكبيرة تضاء بلمبات هادئة الضوء بلون خاص (أصفر تقريباً) . كذلك فإن الكنائس حينما كانت تضاء بالشموع ، كان جوها أكثر هدوءاً وهيبه وخشوعاً . من حالها حينما دخلتها بهرجة الأضواء . تحدثنا عن الأسباب التي هي ضج هدوء الحواس . ننتقل إلى سبب آخر يعكر الهدوء ، ولكنه :

ضد هدوء النفس :

١- هناك أسباب كثيرة تعكر هدوء النفس منها أخطاء الآخرين . قد تكون تصرفاتهم مؤذية أو مقلقة أو مثيرة ، تفقد الإنسان هدوءه . وقد تكون أخطاؤهم مؤذية . وربما تكون لهم حروب أو معاكسات أو محاولات للمضايقة . وهكذا قد يفقد إنسان هدوءه ، بسبب جار مشاكس ، أو زميل متعب في العمل ، أو في الخدمة ، أو بسبب أخطاء أناس تسبب لهم ضرراً ، أو تجعله في حالة حرص مستمر أو حالة توتر بسبب ما يتوقعه من أخطائهم . قد يخرج المدرس عن هدوئه بسبب تصرفات تلاميذه . وقد يفقد الأب أو الأم هدوءه بسبب أخطاء الابن . ربما تصرفات أفراد من الشعب تضر بهدوء البلد كله . .

٢- وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب معايشة غير الهادئين : فإن عاشر إنساناً قلقاً أو مضطرباً أو خائفاً - ربما تنتقل عدوى أخطائه إليه . ينتقل إليه خوف هذا الشخص ، أو اضطرابه . وبالعكس فإن معايشة الهادئين تدخل الهدوء إلى النفس . أخطائه إليه . ينتقل إليه خوف هذا الشخص ، أو اضطرابه . وبالعكس فإن معايشة الهادئين تدخل الهدوء إلى النفس .

إن كثيراً من النواحي النفسية يمتصها الإنسان من غيره ، جيدة كانت أو رديئة وكما كتب أحد الأدباء : " قل لي هو صديقك ، أقول لك من أنت " . . لذلك ليس غريباً إن دوامت الجلوس في مكان فيه سجس ، أن تتسجس نفسك بسبب ما تسمعه من أحاديث الناس . . وليس بعيداً إن عاشرات إنساناً كثير الشك ، أن يسرى الشك إلى قلبك وإلى فكرك دون أن تقصد ذلك . .

٣- مما يفقد الهدوء أيضاً : الأخبار ووسائل الإعلام . ما أكثر ما تقدمه الإذاعات و الجرائد و المجلات ودور النشر من أخبار مثيرة قد تزعج الناس ، وتؤثر على تفكيرهم وأعصابهم ، حتى ليظن البعض أن العالم قارب أن ينتهي ، أو أن كوارث توشك أن تحدث .

وقد تتلاحق هذه الأخبار بسرعة ، حتى ما يفيق الإنسان من سماع خبر ، إلا ويلحقه خبر آخر . وهكذا يعيش الناس في توتر مستمر . وهناك صحفيون يرون أن الإشارة هي دليل النجاح في نشر أخبارهم ، فيختارون العناوين المثيرة و الأخبار المثيرة - بغض النظر عما تحدثه في القلوب الناس من أثر !

ونفس الوضع ينطبق على الأخبار التي يرويها الناس في أحاديثهم . .

الأخبار المشاكل و الضيقات والآلام ، على مستوى عام ، أو على مستوى الأسرة أو الفرد . . وهناك ن يروى بطريقة فيها إنفعال شديد ، ينقله إلى سامعه فينفعل بانفعاله . .

ويعيش الناس فى شد وجذب ، من جراء الأخبار المتلاحقة .
حتى أن من يريد أن يحيا فى هدوء ، يحاول بقدر طاقته أن يبعد بقدر طاقته عن الأخبار المثيرة ، أو أن يبعد تأثيرها عليه . .

٤- وأهم ما يفقد الإنسان هدوءه النفسى : المشاكل .
صغار النفوس أقل مشكلة تزعجهم . أما الكبار فقد ينزعجون أمام المشكلة التى تبدو بلا حل . فإن وصلوا إلى حل ، تهدأ نفوسهم . الإنسان غير الهادئ يريد أن يقيم الدنيا ويقعدها كلما صادف مشكلة . . وربما يقول : " لن أجعل هذا الأمر يمر بخير " " أنا سأعرف كيف أتصرف " !! وقد يكون تصرفه العنيف مشكلة عامة ، كالمواصلات مثلاً ، أو كالروتين ، أو المشكلة الاقتصادية و الغلاء .
نذكر نوعاً ثالثاً من الأسباب التى تعكر الهدوء وهى أسباب :



الخطيئة تعكر هدوء الإنسان روحياً . كما قال الوحي الإلهى : " لا سلام - قال الرب - للأشرار " (إش ٤٨ : ٢٢)
" أما الأشرار فكما البحر المضطرب ، لأنه لا يستطيع أن يهدأ ، وتقذف مياهه إحمأة وطيناً . وليس سلام قال إلهى للأشرار " (إش ٥٧ : ٢١) .
الخاطئ يعيش فى صراع داخلى لا يعطيه سلاماً . يفقد هدوءه قبل الخطيئة فى التدبير و التفكير . و بعد الخطيئة يفقد هدوءه خوفاً . .
خوفاً من إكتشاف الخطيئة : خوفاً من العقوبة ومن سوء السمعة .
قايين ينفقد هدوءه بعد قتله لأخيه هابيل . وقال : " ذنبى أعظم من أن يحتمل " كما قال فى خوفه : " يكون كل من وجدنى يقتلنى " (تك ٤ : ١٣ ، ١٤) .
كذلك فإن الأسباب التى تعكر الهدوء من الداخل ، تتعلق غالبيتها بخطايا أو نقائص : مثل الشهوة و الخوف وعدم الإيمان . .
ذلك فإن الإنسان الروحى يتصرف دائماً بالهدوء .
ففى مقدمة ثمار الروح " محبة فرح سلام . . " (غل ٥ : ٢٢) ومع الفرح و السلام يوجد هدوء . .
كذلك مما يفقد الإنسان الخاطئ هدوءه : خوف الدينونة .

إن الحايطة الفضلى تعطى أولاد الله رجاء فى أولاد الله رجاء فى أبدية سعيدة ،
ويكونون " فرحين فى الرجاء " (رو ١٢ : ١٢) . يستمعون إلى قول القديس
يوحنا الرسول " إثبتوا فيه . حتى إذا اظهر يكون لنا ثقة ، ولا نخجل منه فى مجيئه
" (١يو ٢ : ٢٨) . أما الخطاة فإنهم يعيشون فى خوف كلما فكروا فى أبديتهم ،
كما قال القديس بولس الرسول :

" مخيف هو الوقوع فى يدى الله الحى " (عب ١٠ : ٣١) .
الإنسان الروحى له علاقة طيبة مع الله . أما الخاطئ فهو فى خصومة أو فى عداوة
مع الله ، تفقده هدوئه . ويزعجه جداً الحديث عن الموت أو عن الأبدية ، أو عن
الدينونة . إنها كلمات لا يطيقها . ربما يهرب منها . ولكنها حينما تلاحقه وتضغط
عليه ، يتعب قلبه من الداخل . هناك خطأ روحى أيضاً يعكر الهدوء :
إنه الضمير الموسوس الضيق ، الذى لا يمكن لصاحبه أن يحيا فى هدوء . .
هذا الضمير الذى " يصف عن البعوضة " (مت ٢٣) .
ويظن الشر حيث لا يوجد شر ، أو يضخم من قيمة الخطية فوق مستواها . إنه يعيش
باستمرار فى عذاب وفى شك وفى تأنيب ضمير ، ولا يهدأ من الداخل .

الفصل الرابع

كيف نحصل على الهدوء

- ١- محبة الهدوء .
- ٢- هدوء الطبيعة .
- ٣- هدوء القلب .
- ٤- لا تكن سهل الإستشارة .
- ٥- الإيمان .
- ٦- معاشرة الهادين .
- ٧- المرح و البشاشة .
- ٨- التواضع و الوداعة .
- ٩- تداريب على الهدوء .

هناك وسائل عديدة للحصول على الهدوء ، لابد أن نضع فى مقدمتها : محبة الهدوء والاعتناع به .

١- محبة الهدوء

لا يمكن أن تحيا فى هدوء ، إلا إذا إقتنعت به .
ذلك لأن إقتناعك يؤثر بلا شك على تصرفاتك . ينبغى إذن أن تقتنع أن تصريف الأمور ، أو حل مشاكل ، لا يأتى بالعنف ، ولا القلق والإضطراب ، ولا بالخوف ولا باليأس ، بل على العكس :
الإنسان الهادئ ، يستطيع أن يفكر باتزان ويحل مشاكله ويتصرف حسناً . .
أما إذا فقد هدوءه ، فإنه يضطرب ولا يجد حلاً . .
هناك أشخاص : بعض أخبار أو أحداث مزعجة تجلب لهم أضراراً صحية ، مثل السكر وضغط الدم ، وقرحة المعدة ، وتلف الأعصاب . وتحوجهم إلى أطباء جسديين و نفسيين . وقد يستمر معهم عدم الهدوء فترة طويلة يكونون فيها موضع رثاء الناس ! كما أن غير الهادئين يضررون غيرهم أيضاً . .
فإن أقتنعت إذن بمضار عدم الهدوء ، حاول باستمرار أن تكون هادئاً . وأسلك فى السبل التى توصلك إلى الهدوء .
وأعرف أن الإنسان الذى يفكر بهدوء ، يكون تفكيره رصيناً وقوياً ، ويستطيع أن يفهم ، وأن يستنتج ، وأن يلم بالموضوع ، وأن يحل ويدبر . .
و القلب الهادئ حلولة هادئة ، ولا تسبب مشاكل .

٢- هدوء الطبيعة:

و الطبيعة الهادئة تنقل مدحها إلى النفس . وهدوء الطبيعة يساعد على هدوء الطبع .
من أجل هذا يخرج الناس إلى الحدائق و البساتين ، حيث المناظر الطبيعية الجميلة تهدئ الأعصاب . وإن لم يستطيعوا ذلك بصفة دائمة ، فعلى الأقل فى أيام العطلات .
والأثرياء يسافرون إلى بلاد ذات طبيعة جميلة . وكثير من الناس - على الأقل يضعون فى بيوتهم زهوراً فى أوان خاصة ، أو يزينون جدران منازلهم ببعض مناظر طبيعية مريحة .
و البعض يختارون مساكنهم فى أحياء هادئ .

ويسكنون فى الضواحي غير المزدحمة بالسكان ، وحيث لا توجد معكرات للهدوء كالآلات و الماكينات ، وصخب المواصلات ، وضوضاء المصانع و المتاجر وما إلى ذلك . .

وبعض الضواحي تصر على عدم بناء المساحة كلها ، وتحدد إرتفاع المساكن . .
وذلك توجد حول كل بيت حديقة ، بأشجار وأزهار ، فتعطى المكان جمالاً ، ويتمتع كل شخص بكمية كافية من الهواء النقي ، وبمناظر طبيعية جميلة تجلب الهدوء إلى النفس . وإذا لا يكثر عدد السكان ، تقل الضوضاء ، ويكون هذا سبباً آخر من أسباب الهدوء .

و الذين لا يستطيعون شيئاً من هذا كله ، ينصحونهم على الأقل بتغيير الجو ، إلتماساً لهدوء الأعصاب .

ولقد قرأت مرة فى اثناء الحرب أن ايزنهاور رئيس أمريكا ذهب ليقضى عطلة نهاية الأسبوع فى إحدى البحيرات ، حيث التقطوا له صورة هناك وهو يصيد السمك . كل ذلك على الرغم من مسئولياته الخطيرة . ولكنه كان يعرف جيداً أن راحة الأعصاب تريحة فى تحمل المسئوليات ، وتعطى نشاطاً للفكر وهدوءاً للنفس . .
نتذكر أن السيد المسيح كان يأخذ تلاميذ إلى موضع خلاء .

أحياناً يأخذهم إلى الحقول البساتين ، وأحياناً يكلمهم على الجبل ، أو عند شاطئ البحيرة . ومعجزة الخمس خبزات و السمكتين تمت فى موضع خلاء . . ليت البعض يدرس موضوع الطبيعة وعلاقة السيد المسيح بها .



وآباء البرية كانوا يعيشون فى هدوء البرية . وهكذا عاشوا هادئين .
لا توجد أسباب خارجية تثيرهم أو تزعجهم . لذلك كانت نفسياتهم هادئة ، ولهم هدوء فى الفكر و القلب ، وطول أناة فى معالجة الأمور . وكانوا يقدمون نصائح هادئة لمن يسترشد بهم . ووضعوا أمامهم ذلك المبدأ الرهبانى :

بهدوء الجسد نقتنى هدوء النفس .

و الذى ما كان يجد هدوءاً كافياً فى المجامع الرهبانية ، كان يلجأ إلى حياة الوحدة فى سكنى الجبال و المغارات ، ويحيا بحواس خائنة ومشاعر هادئة . وهكذا فإن بعض الابرأء يسمون حياة الرهبنة [حياة السكون] . .

وكان الابرأء بفضلون هدوء الليل على ضجيج النهار .

وتكون صلواتهم فى الليل الهادئ ، أكثر عمقاً وتأملاً مما فى النهار الصاخب . حتى أن مار أسحق يقول : [الليل مفروز لعمل الصلاة] . ويقول المرتل فى المزمور : " فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب . . " (مز ١٣٤) .
وأتذكر أننى كتبت فى مذكرتى فى إحدى الليالى ، وأنا فى وغارتى فى الجبل (ربما سنة ١٩٦٠) البيتين الآتيين :

سكون الليل موسيقى وأسرار تهامس-----نى

وصوت الريح فى رفق يصب اللحن فى أذنى

وللأسف فإن بعض المدن أفسدت هدوء الليل .

وجعلت الليل مجالاً لصخب الملاهى والحفلات بكافة مجالاتها وبرامجها وضجيجها . .
وابعد الليل عن الهدوء وعن الله .

وذلك فمن أجل الهدوء أقامت الأديرة بيوتاً للخلوة .

يقصدها الشباب لقضاء فترة هادئة للتأمل و الصلاة ، بعيداً عن ضوضاء المدينة ،
وبعيداً عن الإثارات التي تصعد بالنفس وتهبط . ويأخذون في هذه الفترة شحنه من
الهدوء الداخلى ، تجدد قواهم الروحية ، وتمنحهم لونا من الحصانة القلبية :
المهم أن هؤلاء الذين يقصدون الأديرة للهدوء ، لا يفقدون الأديرة هدوءها .
فتكون الزيارة لا لمجرد تغيير الجو ، ولا لمجرد التبرك بالأماكن المقدسة ، إنما
بالأكثر للاستفادة الروحية ، وقضاء الوقت فى صلاة وقراءة وتأمل وفحص للنفس .
ويستحسن أن يكون وحده ، فلا يأتى مع مجموعة يقضى الوقت معها فى نقاش وكلام
وبالمنهج الروحي يستفيد زائر الدير ، ولا يعكر هدوء الدير .

٣- هدوء القلب :

القلب الواسع يتقبل أشياء كثيرة ، دون أن يتضيق بها .
القلب الهادئ ينتج أفكاراً هادئة ، ومشاعره أيضاً هادئة .
إنه لا يفكر فى متاعب المشكلة ، وإنما وفى حلها .
الذى ينحصر فى لآلام يتعب نفسه ، أما الذى يفكر فى حل يخرج من ألمه ، فهذا
يستريح حالما يصل إلى الحل . فإن لم يجد مخرجاً من مشكلته ، فإنه يتركها إلى الله
، واثقاً من أن الله عنده حلول كثيرة .
وبالإيمان يهدأ القلب ، فى ثقة بعمل الله . ليست الخطورة فى المشكلة ، إنما فى
طريقة تعاملك معها وفى طريقة الـ Respons .
الخطوة هى فى درجة إنفعالك بالمشكلة ، ونوعية تأثرك بها وهل هى تدخل فى
أعمالك وتعكر ، أم تطفو على سطح تفكيرها ولا تسمح لها بأن تتعبك ولا بأن
تشغلك . ما هو رد نفسك على المشكلة ، واستجابتك الداخلية لها ؟
فالنفس الهادئة تقابل الأمور بهدوء ، مهما تعقدت .
إننا اضطرب كل الأمور أمامنا . وإذا هدأنا تبدو كل الأمور هادئة فى نظرنا . . إذن
نوعية تفاعل أنفسنا مع المشكلة هى أساس مشاعرنا . و النفس غير الهادئة ، تكون
باستمرار متشائمة ، وتتوقع أسوأ الحلول . . أما الإنسان الهادئ ، فيتلقى أصعب
الأخبار فى هدوء ، ويعالج الأمر فى هدوء ، لأنه تعود الهدوء . .
إن كان داخلك سليماً ، تكون محصناً ضد الاضطراب .
مثل إنسان محصن صحياً ضد ميكروب معين . حتى أن دخله هذا الميكروب فإنه لا
يؤذيه . . هكذا أنت : مادمت من المستحيل أن تحيا فى عالم خال من المشاكل .
فالحل العملى إذن أن تدرب نفسك على الإرتفاع فوق إثارات المشاكل .
وتدرك تماماً أن الاضطراب لا يحل المشكلات .
بل يحلها التفكير الهادئ المتزن ، الذى يصل إلى حلول عملية ممكنة التنفيذ .
إننا نريد هدوءاً فى القلب ، لكى نحصل به على الهدوء الخارجى فى التعامل و
التصرف . وأيضاً كل أنواع الهدوء الخارجى تسبب هدوءاً داخلياً

لا تكن سهل الإستثارة :

تقبل كل شئ فى هدوء ، مهما كان مزعجاً . .
لا تجعل الأسباب الخارجية نثيرك من الداخل ، ولا تكن سهل الإستثارة لا تكن مادة
قابلة للإشتعال ، ولا سريعة الإشتعال . كن هادئاً ودرب نفسك على السلام الداخلى
وهدوء القلب .

هناك شخص إن قلت له خبراً ، تجد ملامحه كلها قد تحفزت : نظراته ، ملامحه ، نبرات صواته . . لدرجة أنك قد تقول له : إطمئن لم يحدث شيء . . أو تمتنع عن إكمال الحديث . . أما أنت فلا تكن هكذا . لقد قال السيد الرب . .
" لا تضطرب قلوبكم بسرقة . وإن أنفعلت ، ضع حدوداً لأنفعالك . وحاول أن تهدئ نفسك . .

إذا ألقيت حجراً على جبل ، لا تهذه ، ولا يتأثر به . أما إن ألقيت نفس الحجر على زجاج فإنه يتحطم ويتفتت . . فكن جبلاً لا زجاجاً . أريدكم أن تكونوا جبلاً ، لا تهتز بسرعة ، ولا تهتز ببطء ، بل ولا تهتز أبداً . .
عود ثقاب تقربه من قش ، يحترق بسرعة . شعلة نار تضعها في الماء ، لا يحترق ، بل يطفئها . فأى نوع الاثنين أنت . . ؟

الإيمان:

وسط المتاعب والمشاكل ، يمكن أن الإنسان يهدأ عن طريق الإيمان ، إذ يؤمن أن الله موجود ، وأنه يحفظ ويدبر ويحمي ، وأنه أيضاً يحكم للمظلومين (مز ١٤٦ : ٧) .
ويؤمن أن الله لا بد سيتدخل بمحبته ويوجد له حلاً ، أو يتدخل بعذله ويرفع عنه ظلماً ، واضعاً أمامه قول الرب : " لا أهملك ولا أتركك " (يش ١ : ٥) .
فهو يترك كل شيء لله ، ولا يخاف ولا يضطرب ، مؤمناً بعمل الله من أجله .

إن المؤمنين بعمل الله وحفظه لا يضطربون أبداً . واعتمادهم على الله يمنحهم سلاماً داخلياً عميقاً . بل إن إيمانهم يجعلهم يرون الخير في كل شيء . . حتى ما يبدو أنه ضيق وتعب ، لا بد أن الله سيحوّله إلى خير . وفي الثقة بالله ، يحيون حياة التسليم الكامل و السلام العميق .

وليس معنى الإيمان أن الإنسان موقفاً سلبيًا .

بل على العكس ، إنه يعمل كل ما يستطيعه ، دون انزعاج ، واضعاً الأمر من أوله في يد الله . وواضعاً أمامه أيضاً قول الكتاب : " غير المستطاع عند الناس ، مستطاع عند الله " (لو ١٨ : ٢٧) . ومادام الله يرى كل شيء ، ويريد الخير لكل ، ويستطيع ذلك ، فلماذا فقدان السلام ؟!

فإن فقد أحد سلامه القلبي أمام المشاكل ، فلا بد أن هناك خللاً داخل القلب يحتاج إلى علاج .

قد يكون هذا الخلل قلة إيمان ، أنتجت شكاً ، فخوفاً ، فاضطراباً . . ويدخل في عنصر الإيمان بقوة الصلاة وفاعليتها . و الصلاة – لمن يؤمن بها – علاج للخوف والاضطراب .

بالصلاة تشعر بأنك لست وحدك ، وإنما أنت محاط بقوة إلهية تسندك . لذلك تهدأ نفسك وتطمئن .

معاشرّة الهادئين:

الذى يعاشر الهادنين ، يدخلون الهدوء إلى نفسه . و الذى يعاشر المضطربين و
 الثائرين ينقلون إليه عدوى مشاعرهم .
 ذلك لأن الأمراض النفسية قد تنتقل بالعدوى عن طريق المعاشرة . وبهذا ينتقل
 الخوف وينتقل بالعدوى عن طريق المعاشرة . وبهذا ينتقل الخوف وينتقل الشك
 وينتقل القلق . . من شخص إلى آخر .
 أما معاشرة الهادنين فتمنح الثقة و الطمانينة و السلام .
 تقرأ خبراً مزعجاً فتلق . ثم تقابل شخصاً هادناً ، فتجده قد قابل الخبر بمنتهى الثقة
 وهو مطمئن تماماً أنه سوف لا يحدث شئ متعب على الإطلاق . ويشرح لك . ويبدأ
 الإطمئنان بزحف من نفسه إلى نفسك ، فتهدأ .
 إذا عاشرات الهادنين ، يمكنك أن تمتص إيمانهم وهدوءهم ، وتأخذ من سلامهم
 الداخلى سلاماً لنفسك .
 وتأخذ ايضاً انموذجاً وقدوة من طباعهم الهادنة ، وتحاول أن تحاكيها إذ تعجبك
 وتريدك . وتعود على طريقه تفكيرهم فى مقابلة المشاكل و الضيقات . وتتعلم من
 ذكائهم كيف للعقل أن يستوعب المشكلة ويهضمها ، كيف يمكنه أن يفهم الأمور
 ويحلل المشاكل ويستنتج الطرق الصالحة لعلاجها . و تتعلم أيضاً من إيمانهم ، ومن
 طول بالهم واحتمالهم وصبرهم . وهكذا تعرف من معاشرتهم المصادر العملية
 للهدوء .

إن معاشرة الهادنين من افضل أنواع المهدئات .

إنهم من النفوس الهادنة المهدئة . ونضم إليهم أب الاعتراف المهدئ الذى تأتية
 النفوس القلقة فيهدئها الاعتراف هو أيضاً وسيلة للحصول على الهدوء حيث ترفع
 عن نفسك ثقلأ فتهدأ .



روح المرح و البشاشة تعطى الإنسان هدوءاً نفسياً واسترخاء ، وتبعد عنه
 الاضطراب و الكآبة . ومهما كان الجو مكهرباً وصاخباً ، فإنه يستطيع بفكاهة لطيفة
 أن يجعل الكل يضحكون أو على الأقل يبتسمون ، ويزيل بمرحه جو التوتر . هنا
 ونتذكر قول الكتاب : " للبكاء وقت ، وللضحك وقت " (جا ٣ : ٤) .
 نعم هناك وقت للضحك . . ولعل من وقته : إزالة التوتر من الناس ، أو نفس
 الشخص ذاته ، أو معالجة للغضب . كأن يسمع الشخص كلمة مسيئة من إنسان ،
 فبدلاً من أن يغضب ، يرد عليه بفكاهة ، ويضحك الإثنان ويزول الغضب . ولذلك فإن
 الإنسان المرح يكون محبوباً من الكل ، ويعيش باستمرار فى هدوء ، أينما حال . .
 معاملاته مع الناس هادنة . .

والأشخاص المتصفون بالمرح ، تجد أعصابهم هادنة . .

ليس من السهل إثارتهم أو إغضبهم . إنهم ليسوا فقط هادنين ، وإنما أيضاً يقدر
 أن يهدئوا غيرهم . والمرح قد يكون أحياناً عنصراً من عناصر " الجواب الليل "
 الذى يصرف الغضب (أم ١٥ : ١) .

هناك أشخاص أول شئ يقرأونه فى الجرائد : الفكاهات .

فتنبسط نفوسهم ، يدخلها الهدوء ، ولا تؤثر فيهم الأخبار المثيرة . وقد يوجد شخص حينما تراه تبسم قبل أن يتكلم ، متوقفاً أنه سيقول لك شيئاً مضحكاً أو شيئاً يسرك . وتشعر بفرح حينما تلتقى بهذا الشخص فى أول يومك .
لتكن لكم الوجوه البشوشة اتى تشيع الهدوء فى غيركم .
لأن الناس لا تحتتمل أن ترى إنسان متجهم الوجه أو كئيباً . إنه يفقدهم هدوءهم وسلامهم الداخلى . .

التواضع والوداعة

الشخص الوديع من صفاته الطبيعية الهدوء .
فالوديع هادئ ، لأنه " قسبة مرضوسة لا يقصف ، وفتيلة مدخنة لا يطفئ " (مت ١٢ : ٢٠) . وكذلك لأنه لا يغضب ولا يثور ، ولا يعلو صوته . فهو إذن هادئ .
والإنسان الوديع طيب القلب ، لا يناح ولا يحارب ، " ولا يطلب ما لنفسه " (١كو ١٣ : ٥) ، ولا يقاوم الشر (مت ٥ : ٣٩) حتى فى مناقشته تجده هادئاً ، لا يقاطع غيره فى الحديث ، ولا يتهمك عليه ، ولا يفعل . .
الوديع لطيف بطبعه ، وبعيد عن القسوة وعن العنف ، لا يضغط على غيره ، ولا يلج ، سهل التعامل ، لا يطلب راحته بل راحة غيره ، لذلك يكون هادئاً .
الوديع إنسان متسامح ، لا يرد بالمثل ، ولا يجرح غيره ، ولا يهينه ، ولا يتكلم معه بسلطان ، بل بهدوء . فهو لا ينتهر أحداً ولا يوبخ ، وإنما يعبر عن رأيه فى قوة الاقتناع وليس فى عصبية ولا إفتخار .
لكل هذه الأسباب وغيرها ، تتفق طباع الوديع مع الهدوء إتفاقاً كاملاً .
فإن إكتسبت الوداعة ، سوف تتصف تلقائياً بالهدوء . لذلك حاول أن تقتنى عناصر الوداعة وصفاتها ، وتدرّب نفسك عليها . فإن فعلت ذلك ستصل إلى الهدوء حتماً . .

كذلك فإن الهدوء هو إحدى صفات المتضع . .
فالإنسان المتضع لا يغضب أحد ، ولا يغضب من أحد ،.. لذلك فإنه يتعامل مع الناس بهدوء .

وإذ هو يتصف بمسكنة الروح ، فإن هذه المسكنة لا يمكن أن تتصف بالحدة أو الغضب لأنهما يتعارضان معها ، بل تجد الإنسان المتواضع رقيقاً فى تعامله ، هادئاً فى حديثه ، بعيداً عن الضجيج . و المتواضع دائماً يأتى بالملاقة على نفسه فى كل شئ ، دون أن يلوم غيره ، لذلك فهو لا يقاوم ، بل يقل إساءة الآخرين فى إنسحاق قلب . وهكذا لا يحارب ولا يدخل فى صراعات ، بل يكون هادئاً .
الإنسان التواضع يطلب بركة كل أحد ، وصلاة كل أحد ، لذلك فهو يحيا مع الكل ، يعاملهم برقة وهدوء . وهو أيضاً يحتمل الكل ، دون أن يثير ضجة من أجل الدفاع عن نفسه . ومهما أصابه ضرر يقول : [هذا بسبب خطاياى] . فيصلت ولا يثور . . وهكذا يحيا فى هدوء مع الناس .

إن فقدان الهدوء ، سببه الأساسى هو التمرکز حول الذات . و التواضع بعيد عن الذات .

فى التواضع إنكار للذات . وفيه بعد عن الاهتمام بالكرامة و بالحقوق ، الأمر الذى من أجله يفقد الإنسان هدوءه إن لم يكن متضعاً . ومادام اللمتضع لا يهتم بالأمر التى تمس كرامة نذلك لذلك لا يفقد هدوءه بسببها ، وتمر أمامه ببساطه .

كذلك المتضع لا يحيط نفسه بالضجيج الذى يشغف به محبوب المديح .
إقرأ أسباب فقدان الهدوء ، وقارنها بالإتضاع وصفاته . حينئذ سترى كيف يساعد
الاتضاع على الهدوء .
وسترى أن من يفقد إتضاعه ، يفقد هدوءه .

تدريبات على الهدوء

- ١- تعود الهدوء فى خروجك وفى دخولك . واغلق بابك وافتحه فى هدوء ، دون أن يحدث صوتاً . حرك أدواتك وأثاثك داخل حجرتك فى هدوء .
- ٢- لتكن مشيتك بهدوء ، لا بجرى ، ولا باضطراب ، ولا تجعل حذاءك يحدث صوتاً مثل أولئك الذى تعلن أحذيتهم عن قدومهم قبل أن يأتوا . يقول بستان الرهبان : [مشى هين وصوت لين] .
- ٣- تعود الهدوء فى الكلام ، فلا تسرع فى حديثك ، ولا يحتد صوتك ، ولا تتعود الصياح و الصوت العالى . ولتكن ألفاظك هادئة . وإن أردت أن تقول كلمة عنيفة أو جارحة ، اضبط لسانك ولا تلفظها . . وفكر نتائجها السيئة . .
- ٤- إذا كتبت خطاباً غير هادئ ، فلا ترسله بسرعة .
إتركه يوماً أو يومين ، وأعد قراءته ، وغير ما يلزم تغييره فيه
- ٥- كل فكر يلح عليك لتسرع فى تفيذه ، لا تطاوعه . وانتظر حتى تفحصه بهدوء من كل ناحية . .
- ٦- درب نفسك على عدم الإندفاع ، وعدم التسرع .
واعرف أن عدم الصبر يدل على عدم هدوء الإنسان فى الداخل . فالإنسان الهادئ طويل البال . وإذا اضطراب الإنسان يفقد القدرة على الصبر . فهو لا يستطيع أن ينتظر . يريد الآن أن يعمل أى عمل أو يتكلم أى كلام ، أو يتخذ أى قرار ، بلا هدوء
فإن قال لك أحد : [تعوزنى فضيلة الصبر] . فقل له : [وأيضاً تعوزك فضيلة الهدوء] لأن كليهما مرتبطتان معاً .
- ٧- اعط جسدك راحة ، ولا ترهقه .
لأن الإنسان فى حالة الإرهاق ، تكون أعصابه عرضة لعدم الإحتمال . وربما يفقد هدوءه ويتصرف بغضب أو عصبية لأتفه الأسباب . لذلك لا تدخل فى مناقشة حادة وأنت مرهق .
- ٨- إنتهز فترات الصوم لتقضيها فى الهدوء .
فالكتاب يقول : " قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف " (يو ٢) . وتذكر أن السيد المسيح قضى الأربعين يوماً صوماً على الجبل فى هدوء (مت ٤) . مشكلتنا أننا نصوم كثيراً ، ولكن ونحن محاطون بالضجيج من كل ناحية ، فلا نستفيد الفائدة المتوقعة من الصوم ! . .
- ٩- ابعد بقدر إمكانك عن أسباب الإثارة ومسببها
وإن فقدت هدوءك ، أو حوربت بذلك فابحث عن الأسباب سواء كانت من داخلك أو من الخارج ، وتحاشى تلك الأسباب ، وبخاصة فى المعاملات . وكما قال أحد الآباء : [لا

تأخذ وتعطى مع إنسان يقاتلك بعدو] ٠ وابعده عن المناقشات الحادة ، مطيعاً قول الحكيم " لا تستصحب غضوباً ٠٠ " (أم ٢٢ : ٢٤) ٠
ابعد أيضاً عن الأماكن الصاخبة ، وعن القراءات التى تفقدك الهدوء ، وعن سماع الأخبار التى تتعبك أو تزعجك ٠

١٠- لا تفترض المثالية فى جميع الناس ٠

فإن قوبلت بتصرف خاطئ من البعض ، لا تتضايق فالناس هكذا ، فيهم الطيب و الردئ ٠ ولا تتوقع أننا نتعامل مع ملائكة أو مع قديسين ٠٠ وإنما مع بشر عاديين ، أخطاؤهم نحونا لا يصح أن نقلقنا ٠٠ !

١١- لا ترد على أحد وأنت غضبان ٠

بل إنتظر إلى تهدئ نفسك ، ثم إكمل الحديث معه ٠ أو على الأقل أصمت ٠ وقل لنفسك : ليس من الصالح أن أناقشه وأنا غير هادئ ٠

١٢- لا تلجأ إلى العقاقير لتحصل على الهدوء :

ومن أمثلتها المسكنات و المنومات و الهدئات ، و الخمر و المسكر و المخدرات ٠ فكلها تتيهك عن نفسك ، دون أن تحل متاعبك ٠ وإنما حاول أن تحل إشكالاتك داخل نفسك ، وبالحلول العملية ، و الطريق الروحية ٠ واعلم أن الذى يتعود تعاطي المسكنات ، تصبح إدماناً ولا تفيد ، بل يضطر إلى زيادة كمياتها ، ويفيق منها منها ليجد نفسه متاعبة كما هى بدون حل ٠٠

١٣- كذلك لا تلتمس الهدوء بالإنطواء و الهرب ٠

لا تظن أنك بانطوائك على نفسك وهروبك قد صرت هادئاً ! كلا ، فهذا هدوء مريض ٠ وداخلك بعيد عن الهدوء ٠ ولا تزال مشاكلك بعيدة عن الحل ٠ وإن كانت لك مشكلة ف بيتك ، فلا تظن أن حل هذه المشكلة هى هروبك من البيت إلى المقهى أو النادى أو الكازينو أو إحدى الجمعيات ٠٠ فالمشكلة لا تزال قائمة تحتاج إلى حل عملى ٠٠

١٤- ابعده عن استخدام العنف بكل أنواعه ٠

ولا ترد على عنف بعنف ، فليس هذا أسلوباً روحياً و الكتاب يقول : " لا يغلبك الشر بل غلب الشر بالخير " (رو ١٢ : ٢١) ٠

١٥- إن تعقدت أمامك المشاكل ، ولم تجد جلاً ، وعجز عقلك عن التفكير أمامها ، فلا تفقد هدوءك ٠ وإنما حاول أن تستشير ٠ فربما تجد فى المشورة ما يهدئ نفسك ويريحك ، ويضيف إلى عقلك فكراً جديداً فيه حل للإشكال ، وتشعر أن هناك باباً مفتوحاً أمامك ٠٠

١٦- الروح الزاهدة تمنح الهدوء فى الأمور التى يفقد فيها الإنسان هدوءه بسبب ضغط الرغبات عليه ، واضطرابه بسبب عدم تحقيقها ٠ لذلك إن اقتنعت بفناء العالم تهدأ نفسك

فهرست

صفحة

٥

تصدير

٧

الفصل الأول : جمال الهدوء وسموه

٨

تاريخ الهدوء

١٣

عناصر الهدوء

١٥

الهدوء الحقيقى

٢٠

فضائل تتعلق بالهدوء

٢٧

فائدة الهدوء

٢٩

مضار عدم الهدوء

٣٣

أمثلة من الهدوء

٤١	الفصل الثانى : أنواع الهدوء
٤٣	هدوء الطبع
٤٥	هدوء الأعصاب
٥١	هدوء اللسان
٥٨	الهدوء الداخلى (الفكر و النفس)
٦٦	هدوء الملامح
٦٨	هدوء الجسد و الحواس
٧٣	هدوء التصرف و الحلول
٧٥	الفصل الثالث : أسباب عدم الهدوء
٧٦	أسباب من الداخل : الطبع
٧٩	طريقة التفكير
٨٠	الأعصاب المرهقة
٨١	الخوف و الاضطراب
٨٣	الشهوة
٨٤	الغضب و النرفزة
٨٥	محبية الضجيج
٧٨	أسباب من الخارج
٨٨	(أ) ضد الحواس : المساكن
٩٢	الماكينات :
٩٤	الأصوات والأضواء والألوان
٩٧	(ب) ضد هدوء النفس
١٠٠	(ج) ضد هدوء الروح
١٠٣	الفصل الرابع : كيف نكتسب الهدوء
١٠٤	محبية الهدوء
١٠٥	هدوء الطبيعة
١٠٩	هدوء القلب
١١١	لا تكن سهل الإستثارة
١١٣	الإيمان
١١٤	معاشرة الهادئين
١١٦	المرح و البشاشة
١١٧	التواضع و الوداعة
١٢١	تدريب على الهدوء
١٢٦	الفهرست