مبادئ في الحياة الروحية

للشباب(٤)

كيف أتعامل مع العاطفة (١) ؟

إعداد

بيت محبة الله

اسم الكتاب : مبادئ في الحياة الروحية.

كيف أتعامل مع العاطفة(١)

إعـــــــداد: خدام بيت محبة الله للطلبة المغتربين.

الطبـــــعة: الأولى ٢٠١٦

رقم الإيداع:٢٠١٦/٧٤٥٥

الترقيم الدولى: I.S.B.N٩٧٨-٩٧٧٩-٠٣-٨٥٩-٩

*** لنا رجاء فى المسيح ان تصل هذه السلسة إلى يد كل شاب مسيحى بأقل تكلفة.**

***يمكنك ان تشاركنا هذا الرجاء بإهداءها لأصدقاءك واحباءك.**

قداسة البابا تواضروس الثاني

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية (١١٨)

تقديم

فترة الشباب هي من أجمل فترات العمر وأكثرها إثمار على كل المستويات، الدراسية والعملية، العاطفية والروحية.

والعاطفة وكيفية التعامل معها من الأمور التي تأخذ إهتمام كبير بين الشباب وعندهم حق كبير. فبدون مشاعر وبدون حب لا يوجد للحياة معنى أو طعم ويصير الإنسان مثل الآلة المبرمجة سواء في تعاملاتنا مع بعض (الأب –الأم- الأخوة-الأصدقاء- الخطيبة- الزوجة..)

وفى هذه النبذة ستجد منظور روحى وعملى للتعامل مع العاطفة مع عدم إهمال الناحية النفسية والإنسانية.

حروب العاطفة من ثلاثة اتجاهات. من جهة المصدر ومن جهة التوقيت ومن جهة الطاقة.

الرب يسوع يعطينا الشبع الحقيقى من محبته والارتواء بنعمته كل أيام حياتنا بشفاعة أمنا العذراء مريم وصلوات أبينا قاسة البابا تواضروس الثانى ولإلهنا المجد في كنيسته إلى الأبد آمين.

ملاحظة هامة: هذه السلسلة تكملة للمبادئ الروحية وبدون قراءتها أولا ، لن يكون هناك أى فائدة ترجى من قراءة هذه السلسلة سوى الشعور بالذنب وصعوبة الطريق الروحى لذلك يرجى قراءة السلسلة الأولى (بداية من كيف أبدأ) حتى الجزء السادس(السلام) على الأقل، قبل البدء فى قراءة أى جزء من هذه السلسلة.

سرت في طريقي إلى أبي، وأنا في الطريق هب نسيم خفيف وجميل وبدون رمال، شعرت بدوخة وتعب، قلت في نفسي ربما تكون هي رياح السموم التي يقولون عنها، ابتسمت وقلت ربما تكون مثل الغاز المضحك الذي يستنشقه يظل يضحك حتى أن يموت دون أن يدري، وقلت في نفسى "غريبة هذه الرياح فممكن أن تكون جميلة و قاتلة في نفس الوقت يارب احمينى يارب احمينى". وصلت لأبي وقلت له عن أفكاري ورياح السموم، فابتسم وقال رياح السموم لا تأتي لمصر، تأتي إلينا فقط رياح الخماسين أما اليوم فنحن سنتكلم عن ريح السموم ولكن من نوع آخر.

قلت: وما هي هذه الرياح يا أبي؟

قال: هي العاطفة، فالعاطفة من الأمور الجميلة جداً وأيضا

الخطيرة جداً. لأنه بدون عاطفة وحب تصير الحياة مملة وكئيبة ونصير مثل الآلات أو الأصنام سواء في تعاملاتنا مع بعضنا أو في تعاملاتنا مع الله. لذلك أول وأعظم وصية أوصنا بها الله ناحيته هي "تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل قدرتك"(تث٦: ٥) ولم تكن وصية الصلاة أو الصوم أو العشور والطقوس لكن الحب.

فالحب أولاً ويأتي بعده كل شيء.

وقال الرب يسوع عن الوصية الثانية وقال إنها مثل الأولى ولا تقل عنها أهمية هي أن "تحب قريبك كنفسك"(مت٢٢: ٣٩). وعن تفصيلها "أكرم أباك وأمك" و"يحب الرجل امرأته كما المسيح الكنيسة (يعنى حب حتى الموت)"(اف٥: ٢٥). ويحب الإنسان أخوه(١يو٣: ١٤) وحتى العدو يوصينا الرب أن نحبه(ولكن بالطبع بحكمة ونبعد عن شره ومعاشرته الرديئة حتى لا يفسدنا). والذى خلق فينا العاطفة هو الله وليس الشيطان ولكن يجب علينا أن يكون عندنا حكمة كبيرة في التعامل معها فيقول الحكيم "**فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة**"(ام٤: ٢٣). وأيضاً "**القلب أخدع من كل شيء وهو نجيس من يعرفه**" (ار ١٧: ٩)

قلت: وعدتني يا أبي أن تكلمني في هذا الموضوع وأنا في أشد احتياج إليه، لأن أجد الكثير من زملائي يدخلون في مشاكل عاطفية تؤدي بهم إلى التعب والاكتئاب والفشل والبعض الآخر لديه كبت وتزمت شديد وأشعر بتعبهم وعدم راحتهم، وأنا كثيراً ما تكون مشاعري متقلبة ما بين الطريقين.

قال: بدايةً لابد أن نعرف أن العاطفة شيء مقدس وهي جزء من التكوين الإنسانى مثل الجسد يحتوي على الرأس واليدين والقدمين...

هكذا النفس تحتوي على المشاعر والعقل والإدراك، وكما أن الجسد له نظام، فلكل عضو عمل، القلب يضخ الدم، المخ ينظم العمل بين الأعضاء، وإن لم تعمل الأعضاء في تناغم لا يتم نمو الجسد ولا تستمر الحياة فيه، فمثلاً عندما تنمو خلايا بسرعة غير طبيعية يحدث السرطان والموت.

أيضا في موضوع النفس لابد أن يتم العمل بشكل متناغم حتى يحدث تناغم بين الأعضاء، فالعقل والمشاعر لابد أن يعملا معاً. فمن يسير بمشاعره فقط قد يتعب وتحدث له صدمات عاطفية قد تؤدي إلى كآبة وحزن وفشل وقد تؤدي في بعض الحالات إلى

انفصام في الشخصية وجنون، أما من يسير بعقله فقط فيتحول إلى آلة بلا مشاعر لا يعرف معنى الحب والفرح والعطاء ويتحول إلى ماكينة تدور وتعمل فقط. والشيطان يعرف ذلك لذلك يحاربنا بشراسة في هذه النقطة.

قلت: وكيف يحاربنا الشيطان في هذه النقطة؟

قال: فترة الشباب من أهم فترات الحياة، وهي فترة الطاقة وفترة الإثمار على كل المستويات، الروحية الاجتماعية الدراسية والعملية، لذلك يقول الكتاب "أذكر خالقك في أيام شبابك"(جا١٢: ١) وأيضاً "كسهام بيد جبار هكذا أبناء الشبيبة"(مز١٢٧: ٤). ولأن الشيطان يعرف ذلك يريد أن يبدد هذه الطاقة ويستنـــزفها **فيحاربنا بثلاثة أمور**.

قلت: وما هي يا أبي؟

قال: أول حرب للعاطفة هي من جهة

المصدر

قلت: يعني إيه؟

قال: الإنسان يحتاج للحب طوال عمره منذ اليوم الأول لولادته

حتى الموت، دا حتى وهو في بطن أمه يحتاج لحب والديه فالطفل غير المرغوب فيه أو الذى يهملوا في تربيته ولا يهتموا بتقديم المحبة يشعر بذلك ويؤثر على نفسيته. والفتى أو الفتاة في سن المراهقة يكون في أشد احتياج لحب الأب والأم الغير مشروط.

اترك أيتامك أنا أحييهم وأراملك علي ليتوكلن (ار ٤٩: ١١)

قلت: افرض لم يجد شخص هذا الحب يا أبى. إنسان تعرض لإهمال. لعدم وجود الأهل. لظلم. إيه الحل؟!

قال: الله مسئول. الله هو الذى خلقه. وهو مسئول عن تعويضه. والله عندما يعوض تعويضه بيكون كبير قوى(اشع٦١ :٩) حتى كل من يراه يقول إيه التعويض دا ياريتنى تعرضت لهذا الظلم المهم أأخذ التعويض. شخص كان يعمل في مصنع نسيج في إنجلترا وتعرض لإصابة بسيطة في يده نتيجة لخلل في الآلة التي كان يعمل عليها. تعالج بسرعة ولكنه رفع قضية على المصنع بسبب خلل الآلة فحكموا له بمليون جنيه استرليني.

قلت: ياه!! أكيد كل العمال يقولوا ياريت نصاب إحنا كمان.

قال: كل من يتعرض لظلم أو تعب أو مجرد إهمال ونقص الحب

في حياته فليطالب الله بحقه الله قادر على تعويضه وعلى إشباعه يا إما سيظل جائعا وهنا يتدخل الشيطان ويعرض طعامه الفاسدة وبضاعته المسمومة. طفل ماتت أمه بعد ولاته مباشرة ومات أبوه وهو صغير وتربى مع أخوه الكبير.

قلت: ومن يعوض عن حنان الأم ورعاية وحض الأب. أكيد طلع شخص محطم أو مجرم!!

قال: الرب هو الذى عوضه واحتضنه فصار البابا شنودة الثالث. بالطبع يوجد من لا يطالب بحقه ويظل جائعا فيأتى الشيطان بطعامه المسموم ويدمره وممكن يصير في طرق الشر والخطية أو في تذمر واكتئاب طوال حياته. إنسانة بسيطة تزوجت بشخص شرس متعب لا يعرف معنى الحب والشفقة بل ضرب وسب وتعذيب.

قلت: أكيد انتحرت، انحرفت في طرق الشر، يإما قديسة!!!

قال: هي أم الغلابة. لجئت للرب فأعطها شبع حقيقى وتعويض كبير، بينما من يظل في يأسه وتذمره وجوعه ويشكو الزوج متعب مش بيقدم محبة مش بيشعر بينا ولا يشكو للرب ويطالب بحقه لن تسمع عنه سوى إنه سلك طرق الشر وعاش في طريق النجاسة ونسمع عن الذى أحبت سائق تاكسى وهربت معه، وعن أخرى

سقطت في فضيحة أخلاقية مع ابن البواب أمور تأتى بالخزى وذكرها أيضا من العار(اف ٥: ١٢).

قلت: كل دا من العاطفة؟!

قال: العاطفة شيء مهم وكما يهتم الآباء والأزواج بالاحتياجات المادية من أحسن أكل وشرب وأغلى ملابس، فنفسية أولادكم مهمة. كلمة المحبة لزوجاتكم أهم من كل كنوز الدنيا، لمسة الحنان لأولادكم لا يعوضها مال العالم كله.

صرخة لكل أب وكل زوج أهتموا بنفسية أسركم كما تهموا بأمورهم المادية بدل من تتركوهم جائعين فيجولوا متسولين للمحبة في الأماكن القذرة ومن أتباع إبليس. لا تبخلوا أن تقولوا كلمة محبة ولمسة حنان لأسركم ولتهتموا أيضا بالمذبح العائلى فإن لم يوجد المسيح في البيت سيوجد إبليس.

صرخة ثانية لكل أم أن تهتم بابنتها وتقدم لها كل محبة واهتمام بدل من أن تركها جائعة متسولة في شوارع العالم الملوثة.

وأخيرا صرخة لكل من تعرض لتعب وظلم لا تترك نفسك جوعانا أو تترك جروحك تنـــزف لئلا يأتي العدو ويعرض بضاعته المسمومة في وقت ضعف فتسقط ويكون سقوطك عظيما. أمامك

فرصة عظيمة لا تستسلم للظروف وتندب حظك العاثر من أب جاحد أو أم عنيفة أو زوج شرس أو بارد.

الرب يسوع عنده علاجك عنده شبعك عامله كأب(اشع٦٤: ٨) كأم(اشع٦٦: ١٣) كزوج (اشع٦٢: ٥).(اصحاحات سفر اشعياء من٤٠ -٦٦ كلها مملؤة بالتعويضات ياريت تقرأها وخذ تدريب أن تكتب كل وعد وتأخذ بشكل شخصى وتتطالب بيه) فالرب فيه كل احتياج ويشعر بك ويحبك أكثر مما تحب أن نفسك. هو الذى خلقك وهو مسئول عن معاناتك وتعبك.

فالله هو مصدر كل حب وفيه كل كفاية ومن يقبل إليه لا يجوع لقذارة العالم ولا يعطش لسمومه.

إن طالبت أخذت وفرحت وإن تركت نفسك لجروحك وجوعك ستظل تعانى في تعبك وآلامك. وسنتكلم بالتفصيل عندما نأخذ فوائد التجارب والضيقات.

قلت: هذه الأمور للآباء والأمهات إحنا شباب يا أبى والسلسلة أسمها مبادئ للشباب؟

قال(بابتسام): أنت النهاردة شاب لكن بكرة هاتكون مسئول زوج وأب والوقاية خير من العلاج. ولسة الموضوع مطول.

أول شيء نتحارب بيه من جهة المصدر. ثانى شيء يحاربنا به إبليس ليستنـــزف طاقتنا العاطفية هو من جهة

التوقيت

قلت: يعنى إيه يا أبي؟!

قال: مكتوب في الكتاب "لكل شيء زمان ولكل أمر تحت السماوات وقت"(جا٣: ١).

فالعاطفة أو المشاعر وجودها لا يمكن أن نقول عليه إنه شر أو عدم شر

لكن يمكن أن نقول هل في وقتها أم لا، وهل هي في الاتجاه الصحيح أم لا؟!

فعلى سبيل المثال فتى صغير في الإعدادية أو الثانوية عندما يقول "أنا بأحب". فهذا في حد ذاته ليس خطية.

قلت: يعنى الإنسان ممكن يحب وهو في سن إعدادى؟!

قال: كما ذكرنا الإنسان يحتاج للحب في كل وقت. ويحتاج أن يُحب ويحَب، ولكن لكل شيء في وقته، وعندما يكون مش في وقته، مش بس بيكون خطية وإنما تدمير وعار وهلاك.

قلت (وأنا مصدوم): ما هذا الكلام المرعب يا أبي سهلت لي الموضوع ثم صدمتني؟!

قال: تخيل صديق لك، وهو راجع من المدرسة وتأخر للساعة الرابعة عصراً و لم يأكل من الصباح ولما كان ماشي في الشارع كان جوعان جداً ولكن ما كنش معاه أى فلوس ليشتري بها أكل ومع طول الطريق وتعب اليوم لم يحتمل أن يقاوم رائحة الأكل اللذيذة فدخل إلى مطعم كنتاكي وخطف ربع فرخة وجري، ماذا سيفعلون معه؟!

ليكن ينبوعك مباركا و افرحبامر أة شبابك (ام ٥: ١٨)

قلت (بابتسام): بالتأكيد لن يستطع الهروب من أيديهم سيضربونه.

قال: بالفعل جروا ورائه ومسكوه من قفاه وقالوا "عملت ليه كدا"، فكان يبكي ويقول "أنا جعان" يقولوا "طيب فين الفلوس يا جعان". يبكي ويقول "مش معايا. بس أنا جعان". وهم يضربونه على قفاه وعلى رأسه وهو يبكي ويقول "أصل أنا جعان".

هل هو فعلاً جوعان أم لا.

قلت: جوعان.

قال: لكن هل هذا الوقت المناسب للأكل؟!

قلت: طالما مش معاه فلوس يبقى مش وقت مناسب.

قال:

هكذا العاطفة والمشاعر، إن أحب الإنسان أن يُعبر عنها ويشبع هذا الاحتياج في غير وقته، فهو دا مصيره، مثل هذا الشاب الجوعان، يصير هزء للناس وعار على أسرته وضياع لكرامته وهو يصرخ ويقول "أصل أنا بحب". وكل الأصوات حوله تقول "مش وقته". وهو مش سامع سوى صوت نفسه "أنا بحب". هو بالفعل بيحب لكن ليس وقته.

قلت: طيب يعمل إيه فهو فعلا محتاج جوعان أو محتاج للحب؟

قال: ينتظر حتى يذهب إلى بيته، ويأكل براحته هناك ماحدش هايقول له بتعمل إيه، فلابد للشخص أن يعمل (Control). لابد أن يعمل ضبط، لذلك يقول الكتاب "مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة"(أم١٦: ٣٢).

اسمع مثل آخر، تخيل صديق لك وكنتم خارجين لتشتروا ملابس العيد في وسط البلد أو في مصر الجديدة، وبدون سابق إنذار تركك

تدخل محل الملابس وهو واقف خارجاً، ثم طلعت على صوت صراخ وهو يقول "أصل أنا عندي إسهال، أصل أنا عندي إسهال" ووجدت ما لم تتوقعه طوال حياتك، وجدت صديقك كان بجوار المحل في الشارع وهو عارياً ويقولوا "بتعمل إيه" يقول "أصل أنا عندي إسهال" وهم يضربونه ويقولوا له "استنى تدخل حمام في أي مكان" وهو يقول "أصل أنا عندي إسهال. أصل أنا عندي إسهال" تخيل ماذا سيكون منظره أمام الناس ومنظرك أنت أيضاً!!

قلت: منظر مخزي. منظر فعلاً يجلب العار، وضحكت بشدة وقلت "دا كله عشان العاطفة، لا بلاش منها، دي صح تجيب الفضايح".

قال: بالفعل يا بني

عندما يكون الوقت غير مناسباً ولا يوجد ضبط للعاطفة، لا يأتي من ورائها سوى العار والخزي بل والدمار وتضييع أهم فترة في العمر وتعب للأسرة ومرارة للأهل وضياع للمستقبل.

قلت: هل هذا كله يا أبي فقط في عدم ضبط الوقت؟!

قال: فبالرغم من أننا لم نقل إنها مشاعر خاطئة أو شر بل هي

إحتياج طبيعي وبشكل مقدس وقد تكون ناحية الشخص المناسب لكن فقط غياب عنصر الوقت يؤدي لهذا الدمار والعار يا ابني، قل أحكي وأنا أحكي لك قصصاً حقيقيةً يا ابني.

قلت: إحكي يا أبي؟!

قال: شاب في كلية الطب وكان في السنة الرابعة (يعني خلاص قرب يبقى دكتور). دخل في دوامة التعلق العاطفي والتعلق يبدأ بإعجاب وينتهي بإدمان، ونتائج الإدمان معروفة، كان هذا الشاب يجلس مع أصدقائه في المدينة الجامعية وفي الكلية ويقول "بيحاربوني بيحاربوني" يقولوا له "مين" يقول "المخابرات" يقولوا "إزاي" يقول "بالشعاع بالشعاع. بيسلطوا عليّ شعاع من القمر الصناعي. عاوزين يغيروا أفكاري" يقولوا له "ليه" يقول "علشان البنت بتاعتي علاء مبارك عاوز يتجوزها وهي بتحبني وأنا مش هاغير رأيي أبداً" ويصرخ ويقول "هيهات، هيهات".

قلت: لهذه الدرجة.

قال: نعم يا بني.

فالعاطفة عندما لا تُضبط تفعل أكثر من ذلك، تعمل كما يعمل الإدمان للمخدرات

تماماً، تجعل الشخص فاقد التميز كما يقولون "الحب أعمى".

قلت: ليس فقط أعمى، إنه أعمى ومجنون ومدمر. هل هذه القصص حقيقية يا أبي أم أنك تخيفني فقط؟

قال: لم أقل قصصاً بعد. إنها قصة واحدة، والصراحة جميعها قصص حقيقية حدثت بالفعل يا بني ورأيتها بعيني، فقط نغير بعض التفاصيل للمحافظة على خصوصية الأشخاص.

شاب جاء من صعيد مصر ودخل كلية من الكليات المنفتحة اجتماعياً، لم يكن معتاداً على الاختلاط مع أصدقائه وصديقاته، وكانت هناك زميلة اجتماعية بزيادة، فظن إنها تحبه ولكنها كانت تتعامل مع الجميع هكذا، بدأ يكلمها ويهتم بها بزيادة، فأحست بذلك وصارحته وقالت له "إحنا إخوة، ولسه صغيرين، لما نتخرج ممكن نفكر في الأمور دي" جاءته صدمة، بدأ يبكي ويبكي، ويمسك التليفون ويتكلم ويحب في الشارع، في البيت ولكن للأسف لم يكن أحد يرد عليه لأنه كان بيكلم نفسه، الموضوع لم ينتهي عند هذا الأمر بل تخيل نفسه تخرج وهو مازال في السنة الأولى وذهب للعميد وطلب أن يعينه معيداً في الجامعة وعندما لم

يجد إجابة فكر أن يذهب لقسم الشرطة يشتكيهم حتى يأخذ حقه في التعيين.

قلت: قصص مأساوية يا أبي؟!

قال: الصراحة يا ابني، هذه الحرب، حرب خطيرة جداً يا بني، لأنه تتضيع طاقة الشباب، وشخصياتهم، ودراستهم، **وبالأكثر الشيطان يستخدمها لتدمير حياتهم الروحية.**

قلت: كيف؟

قال: هذا هو الشئ الثانى الذى يحارب به

الإنسان طاقة محدودة

فعندما تتوجه كل طاقة الإنسان في التعلق العاطفي لا يجد وقت أو مشاعر للاهتمام بدراسة، بممارسة رياضة أو هواية، بالأصدقاء، بل وأيضا لا يجد وقت أو محبة ليعمل علاقة مع الله. فيعيش مثل المدمن، صورة لا حقيقة، اسم إنسان لكن فعلا مش إنسان، لا عقل ولا ضبط.

شاب آخر كان يحب، لكن ليس أحداً معيناً، يحب الكل.

قلت: وهل يوجد عيب في هذا؟!

قال: سأكمل يا ابني، كان يحب أن يعمل عمل مصلح

اجتماعى، بمعنى أن كل اثنين يتشاجرا مع بعضهما يحاول مصالحتهما.

قلت: وإيه الغلط يا أبى إنه يصالح الناس؟

قال: هو كان بيصالح مش أى اثنين، لكن اتنين بيحبوا بعض واتخاصموا فيسهر طوال الليل يعمل عمل المصالحة(فكان يتأثر تأثير سلبى مثل التدخين السلبى). وعندما يتصالحوا يشوف غيرهم وإن لم يجد يحاول تفقد أصدقائه أو بالأحرى صديقاته ويطمئن على علاقتهم ويعطيهم النصائح، فشل في دراسته في أول سنة وهكذا في ثاني سنة، حَوّل من كلية القمة إلى كلية نظرية وظل هكذا في داومته لم ينجح وانتقل لمعهد خاص وطاوحته الرياح للإدمان والمخدرات وضاعت آماله وآمال أسرته كل ذلك لأنه لم يعمل ضبط لعاطفته.

قلت: قصص مأساوية يا أبي. لكن هل كل من يحب وهو شاب صغير لم يتخرج يكون هذا مصيره، أليست هذه حالات خاصة؟!

قال: صراحة أي شخص يأخذ رأيي في مواضيع الحب، أقول له، اسأل ربنا.

قلت: لماذا يا أبي؟

قال: لأنه في الأغلب يكون قد أخذ قرار وبدأ يسير في الطريق ولن تجدي معه أي نصيحة بشرية.

لكن إن طلب الله بقلب مستقيم ونفس صادقة، لابد أن الله يرشده بل ويشبعه، فعندما يشبع الإنسان من حب المسيح ونعمة المسيح وصداقة المسيح فهذا فقط من يستطيع أن يعمل ضبط على عاطفته، أم غير ذلك فيكون الموضوع صعب.

قلت: معنى هذا أن نترهبن أو نتكرس يا أبي؟!

قال: وهل الرهبان فقط هم الذين يحبون الله. محبة المسيح عندما تنسكب في القلب تقدسه وتجعله يفيض بالحب ناحية الأصدقاء، الأخوة، الأسرة، حتى الأعداء. وفي الوقت المناسب للارتباط ناحية الزوجة، بل الكتاب يقول "**أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضا الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها**(اف٥: ٢٥). فتخيل كل رجل يحب امرأته كما أحب المسيح الكنيسة، حب ليس أعظم منه حب، حب التضحية حتى الموت، حب لا يذبل ولا يموت بل محبة أبدية، حب بلا شروط، حب يعطي وليس حب أناني، كل ذلك من سمات حب المسيح للكنيسة، تخيل رجل يحب امرأته هذا الحب ماذا سيكون شكل البيت المسيحي!! سيكون كله فرح، كله

سلام، كله حب وهدوء وتضحية واستقرار، لكن من يحب حب العالم وكلام العالم وألفاظ العالم وقباحة العالم وسامحني زبالة العالم، لن يجني سوى الفشل والمرارة وما يظنه حب لن يجده حب بل وهم وشهوة، إفتتان مؤقت تظهر حقيقته بعد الزواج، انقسام واضطراب ومشاجرة ويتحول من الإدمان العاطفي إلى زهق، لملل، لفتور، وممكن كراهية[1] وعدم قبول، ولجوء للمقاهي، للشوارع وهروب من البيت، لجوء للأفلام الإباحية وهروب من العلاقات الزوجية.

لذلك نجد بومة الخراب تحوم حول هذه البيوت التي تأسست على العاطفة التي لم تكن في وقتها، والتي لم تتقدس بوجود المسيح وتجد فيها الخلافات والانفصال والطلاق.

قلت: ماهى نصيحتك لي وأنا في هذا السن يا أبي حتى لا أدخل في مثل هذا النفق المظلم وهذا الرعب المميت؟

قال: اسأل المسيح.

قلت: يا أبي أنا سأسأل المسيح. لكن في كل الأمور ترشدني وتعطيني خبرتك الروحية لماذا لا تريد أن تقول لي شيء واضح

[1] مثل قصة أمنون(٢صم١٣ : ١٥).

اليوم؟!

قال: كلامي سيكون صعب ولن تقبله بسهولة. وستظنه متطرف، وقد كان في القديم آباء البرية لا يقولوا النصيحة لمن لن يسمعها.

قلت: يا أبي، لقد سرت معك في طريق الحياة الروحية لزمن وجربت نصائحك وتعرفت على المسيح كأب وصديق والغفران وأمور كثيرة فبالتأكيد سأسمع يا أبي حتى لو كان الأمر صعب. وبالتأكيد سأطلب معونة المسيح فبدونه لن أستطيع أن أفعل شيء.

قال: نصيحتي لك يا بني، أن يكون شعارك فى فترة الشباب

"أنا للرب".

قلت: يعنى إيه يا أبي؟!

قال: فترة الشباب تكون مُكرسة للرب، الحب للرب، العاطفة والقلب للرب، أحب الكل لكن الذي يملك عليّ هو الرب، لا تعلق لا ارتباط لا إدمان.

قلت: سامحني هل ممكن أن استفسر؟

قال: خذ راحتك يا ابني حتى تصلك الصورة واضحة.

قلت: هل هذا سيؤثر على صداقاتي وتعاملاتي أو محبتي لأهلي

وأصدقائي؟!

قال: بالطبع لا. كما ذكرنا أنني عندما أمتلأ بحب المسيح وحبه يقدس قلبي ويملأ روحي ويشبع نفسي أستطيع أن أحب الجميع حتى الأعداء. بل ما أقصده بكلمة "أنا للرب" أي أن الرب هو الأول، الرب هو حياتي، الرب هو صديقي الأول وحبي الأول، لا أضع سلامي في أسرتي أو في أصدقائي أو في شخص آخر بل في المسيح، مكتوب أنه "هو (المسيح) سلامنا"(أف٢: ١٤) فهو الشبع الحقيقي وهو الارتواء الحقيقي(يو٦: ٣٥).

قلت: مش هو دا طريق الرهبنة ؟!

قال: المسيح ليس أناني، فعندما نحبه يملأنا بالحب لنفيض على الآخرين، ففترة الشباب هي فترة الإمتلاء لذلك يقول "أذكر خالقك في أيام شبابك"(جا١٢: ١) وفي هذه الفترة يبدأ فيها إدراك كلمة الغفران وكلمة الفداء يعني إدراك معنى المسيح والمسيحية، وعند الوقت المناسب الله بنفسه سيختار لك حواء المناسبة سيختار لك المعين التي تكمل معك الطريق، **فالذي خلق حواء لأدم الله وليس الشيطان**. "وقال الرب الاله ليس جيدا أن يكون أدم وحده فأصنع له معينا نظيره(تك٢: ١٨). الذي قال "يترك الرجل أباه

وأمه ليلتصق بامرأته"(تك٢: ٢٤) (مت١٩ :٥). هو الله وليس الشيطان، الذي قال "ويحب الرجل امرأته كما أحب المسيح الكنيسة". هو الله وليس الشيطان، فقط الموضوع مسألة وقت، فكلمة "أنا للرب" لا تعني أنني في فترة الشباب لن أحب أهلي وأصدقائي، أو بعد الزواج لن أكون للرب، بل أنا للرب قبل الزواج وبعد الزواج، فالزواج ليس ضد علاقتي بالرب، بل ما أقصده:

أنني في فترة الشباب أكون مكرس حياتي لمعرفة المسيح وللنمو في العلاقة معه كمن يؤسس عمارة ويشطبها لكي يسكن فيها، ولكن إن سكن فيها وهي لم تُشطب كمن يسكن في خرابة.

فالمسيح يجهزني ويجعلني أنمو نفسياً وروحياً وجسدياً واجتماعياً ثم في الوقت المناسب هو بنفسه يختار لك الشخص المناسب لتكمل حياتك معه ويكون الله هو المسؤول عن حل كل مشكلة وتهدئة كل عاصفة ويجعل الحب في الأسرة ينمو والفرح والسلام والنجاح يزداد يوم وراء يوم، وليس مثل أهل العالم عندهم شهر يسمونه شهر العسل ومن بعده الإنقسام والمشاجرة والعراك.

قلت: دا إن كمّل شهر!!

قال: مع المسيح العمر كله عسل، الفرح ينمو والحب يزيد ومعرفة الله تزيد، والمذبح العائلي يكون مصدر للنمو والمعرفة، والصلاة اليومية شبع وسرور(مز١٦: ١١). وتكون أيام هذه الأسرة كأيام السماء على الأرض(تث١١: ٢١). الكل يحب بعضه ولا ينظر كل واحد فيما لنفسه بل فيما للآخر أيضاً بل يضحي الشخص بذاته، بفرحه، بحياته، من أجل شريك حياته. بينما من لم يوجد المسيح في حياته لم يتأسس بعد، لم يشبع بحب المسيح، فلن يعرف أن يحب، بل يحتاج إلى الحب فيطلب من الشخص الآخر الحب ولن يجده لأن الآخر محتاج هو أيضاً للحب شبهها أحد الخدام بحشرة القراد.

قلت: وما هي حشرة القراد هذه يا أبي؟

قال: حشرة تلتصق بجلد الحيوانات مثل البقر والجاموس والكلاب وتمص دمائهم وتعيش على ذلك، فهكذا كل من لا يشبع بالمسيح يحاول أن يمتص دماء شريك حياته، فيشعر الآخر بالثقل والهم والتعب والأنانية ويشعر أن الآخر لا يحب إلا نفسه وإن ظهر أنه يحب فهو يحب شهوته ولذته في الآخر، ومن هنا تنشأ المشاكل

وقد تؤدي للانفصال والطلاق أو العيش كأيام الجحيم على الأرض.

قلت: دى تبقى مشكلة أكبر لو الإثنين مثل القراد، يفضلوا يحاولوا امتصاص دم بعضهم. لكن افرض دا حصل هل ها يكون ليهم حل، ولاا ها يفضلوا كدا في تعب وهم وأنانية طوال العمر؟

قال: الحل هو التوبة، الرجوع للمسيح هو الحل، أن يصير المسيح هو الأول هو الحل، أن يشبع الإنسان بالمسيح. المسيح قال "من يقبل إلىّ فلا يجوع ومن يؤمن بى فلا يعطش أبداً" (يو٦: ٣٥). فمن يمتلأ بحب المسيح، هو دا اللى ممكن يفيض بالحب ولكن بعيد عن المسيح يفضل الإنسان عطشان لا ترويه مياه العالم المالحة.

فأي شخص يشعر بأنه كوّن أسرة قبل أن يتأسس في حب المسيح فليلجأ للمسيح ليبدأ علاقة شخصية معه، ليبدأ في عمل علاقة حب حقيقي مع المسيح ويعلم أن القلب سيظل متعب ولن يشبعه لا شخص ولا شيء، لا حب إنسان ولا لذة مؤقتة، فقط محبة المسيح أولا. وبعد ذلك يبدأ الإنسان أن يحب

الآخرين(زوجته–أولاده –أقرباءه–حتى أعدائه..).

قلت: تمام يا أبي، سأبدأ من الآن في تطبيق هذا المبدأ "أنا للرب" سأنتبه إليه، سأقدس شبابي للرب، لن أسمح لأي علاقة عاطفية أو أي ارتباط شخصي في هذه الفترة بأن يشغلني عن المسيح ولكن معلش عندي سؤال. هل سأعيش منعزلاً هل سأكون وحدي ولا أتعامل مع الأخرين، مش ممكن دا يسبب لي كبت؟! أريد أن تعلمني كيف أتعامل مع العاطفة بخطوات عملية؟

قال: ثلاثة أمور يا بني للتعامل مع العاطفة احذر منها.

أول شيء هو

الكبت.

أي أكون أريد أتعامل مع الأخرين (الجنس الآخر) ولكنني أتظاهر بأنني إنسان محترم، وأنني لا أحتاج لمثل هذه التعاملات ويكون في داخلي ميل شديد للتعامل مع الآخرين وللمشاركة، فمن يكون عنده هذه الميول والإشتياقات ويكبتها، يكون في خطر لأن الضغط يولد الانفجار.

قلت: كيف يا أبي؟

قال: من يكون عنده هذه الاشتياقات ويكبتها في داخله يتعب لأنه يحاول أن يتظاهر بالتقوى والورع ولكن في اللاشعور يكون متعب ويتحارب بأحلام اليقظة فى النهار، ويتحارب بالأحلام الشريرة أثناء النوم، ويسقط في العادات الشبابية فى الخفاء، ولكن أمام الناس يحافظ على منظره وشكله فهو الشخص الملتزم المتدين. وإن بدأ في التعاملات يتعامل بشكل مجنون كمن لم يأكل من سنين فتجده يأكل أي أكل حتى لو مسمم(أى يتعلق أو تتعلق حتى لو بغير مؤمنين). يأكل في أي وقت حتى لو سيخطف من الشارع ويأكل بأي طريقة حتى لو أيديه غارقة فى الطين والتراب(أى بأشخاص غير مناسبين في وقت).

شاب تربى في بيئة منغلقة وأغلق على نفسه باب كل تعامل ولكن في داخله اشتياق شديد للتعارف والتقارب، عندما دخل الجامعة، تعرف على إحدى صديقاته وبدأ يتكلمان بكلام الحب والعاطفة، بدأ يتكلم كلام قبيح وبذئ، أوقفته عند حده وطالبته بقطع اتصاله بها، جن جنونه، ذهب للكلية، وأراد أن يكلمها فتركته ومضت، علّى صوته، تطاول بالأيدي، تدخل الأمن، حدثت مشادة مع الأمن، ذهب للعميد بدأ يشتم ويسب(كمن جن

جنونه وفقد عقله) جاء ضابط الشرطة أكمل شتائمه وهياجانه لم يفق لنفسه سوى وهو في قسم الشرطة بين المجرمين ويستجوبوه لأجل ثلاث قضايا خطيرة.

قلت: ياه هكذا الكبت خطير!! بالفعل الكبت يولد الانفجار لكن ما الحل يا أبي؟ فأنت قلت لي من الأول أن العاطفة خطيرة والتعلق العاطفي مُضر وفي الآخر قلت لي الكبت مدمر وقاتل طيب أعمل إيه؟!

قال: يقول القديس الأنبا موسى الأسود

"الطريق الوسطى خلصت كثيرين"

فالموضوع يحتاج لحكمة شديدة، فالبداية هى الشبع بالمسيح والعلاقة الحقيقية من خلال القطاعي والوجه المكشوف وثقة الغفران ثم بعد ذلك التعامل بحكمة من خلال مجموعات، فيبدأ الشخص يتعامل في إطار المجموعة، مجموعة خدمة، مجموعة دراسة، مجموعة عائلية،

فأنا قلت لك أن **التعلق العاطفي** خطير وقاتل لكن لم أقل لك **التعامل** خطير، يا إما نترك العالم ونسكن في شقوق الأرض، والرب يسوع قال "لست أسأل أن تأخذهم من العالم بل أن تحفظهم من

الشرير"(يو١٧: ١٥). فإبدأ أن تتعامل مع مجموعة في روح الأخوة والمحبة.

قلت: هل الموضوع بهذه السهولة يا أبي لابد أنه هناك معوقات هي التي تجعل الإنسان يعيش كبت؟

قال: فعلاً فالموضوع مش سهل ولكنه مش مستحيل.

فتوجد ثلاثة أشياء تؤدي للكبت:

أولاً الخجل

فتوجد بعض الشخصيات الخجولة بطبيعتها، وهذا يجعلها تلجأ للانطواء، ولكن في داخلها اشتياق للتعارف والتعامل.

قلت: وما الحل في هذه الحالة؟

قال: الحل مزدوج. فيوجد دور على الأسرة والكنيسة ودور على الشخص نفسه.

الدور الأول على الشخص نفسه، فعليه أن يقر أمام نفسه أنه خجول لكن عنده احتياجات نفسية وعاطفية واجتماعية، وأن الاختلاط والتعارف ليس خطية ويعرف أن الموضوع لن يكون سهل في البداية، لكن أيضا مش مستحيل، فيتدرج بأن يشارك في خدمة في نشاط، يبدأ يتعارف على الخجولين مثله، على شخصيات

هادئة سهلة فى التعامل، وخطوة خطوة يبدأ يتعامل مع مجموعة وتصير الأمور طبيعية.

والدور الثاني على الكنيسة والأسرة، عليهم أن يحترموا شخصيته ولا يطالبوه بأن يكون مثل الشخصيات الاجتماعية فهذه طبيعته ودون أن يشعر وبهدوء يساعدوه على التعارف على شخصيات مثله ويساعدوه على الاشتراك في مجموعات وخدمات تناسب شخصيته، ويتابعوه لأن الموضوع سيأخذ وقت، لكن في النهاية سيكون الموضوع طبيعي جداً وسهل وبسيط، وبدل أن نتركه في مخبئه وفقط نكتفي ونقول أصله فلان خجول!! إما بتهكم وسخرية أو بالرضى بالأمر الواقع وتقليل من قيمته وشخصيته كما لو أننا بنعطف عليه، وبذلك نساعده على الكبت أكثر وأكثر وماذا ننتظر بعد ذلك سوى الانفجار الذي يضر نفسه ويضر مَن حوله!!

شاب متفوق في الثانوية العامة، دخل كلية الطب وكان من المتفوقين باستمرار لكنه كان خجول جداً، ولا يعرف سوى الكتاب، الكتاب فقط، تخرج وبدأ يتعامل مع الوسط -ووسط الأطباء وسط متعب وخطير-ولأنه ليس لديه الخبرة الكافية والوعي الكامل بدأت إحدى الممرضات تكلمه وتهتم به وهو فرحان

ومبسوط لأنه شيء جديد عليه، و لم ينتبه لنفسه سوى وهو أمام النيابة يا إما أن تتزوجها وتترك دينك يا إما أن تواجه تهمة الاغتصاب، أو القتل من أهلها، وفى النهاية ترك المسيح وتزوجها.

قلت: الموضوع فعلاً خطير يا أبي!!

قال: أظن أن أكثر المواضيع خطورة في مرحلة الشباب موضوعان أولهما التعامل مع العاطفة والثانى هو العادات الشبابية، فهذان الموضوعان في غاية الخطورة والأهمية، لأنهم يبددون أهم شيء عند الشاب وهو طاقته سواء النفسية أو الجسدية.

نرجع لموضوع الكبت، أول شيء يؤدي للكبت هو الخجل، ثانى شيء يؤدى للخجل هو:

كلام الناس

فالشاب الخجول عندما يبدأ يتعرف على مجموعة يقول الناس حوله "إيه يا فلان إيه اللي حصل" ويبدأوا يتكلموا ويسخروا، وممكن يكون هؤلاء من الأقرباء والأصدقاء ومش ممكن، دا ما فيش حد غيرهم(لأنه ما يعرفش غيرهم)، فيجعلوا الشاب يرجع إلى خجله وانطوائه. أقول لهؤلاء كفى، كفى ظلم، كفى تعب، كفى تدمير، تدمروا الشباب دون أن تدروا، تعلموا أن تشجعوا، تعلموا

أن تقولوا كلمة إيجابية، كفى سلبية وإحباط، كفى تدمير لشخصيات بسيطة وطيبة خلقها الله على صورته ومثاله، قال أحد الأشخاص، كنت خجولاً وطيباً ولأن جدي هو العمدة كان لا يعجبه شخصيتي فكان دائماً يهينني ويتعبني، دمر شخصيتي وأتعب نفسيتي، كرهته وكرهت نفسي وكرهت كل شيء، كان لا يناديني باسمي بل باسم مستعار يدل على الاستهزاء والاستهانة.

آخر قال لأن صوتي كان رفيع و لم أكن أشبه أخي الكبير كان أبي يستهزئ بي ويناديني باسم بنت، تعبت وتضايقت، حتى كدت أن أصدق أنني بنت. والآن أكرهه أبي وأتمنى بأن يموت ويريحني.

قلت: وماذا فعلوا كل هؤلاء يا أبي؟

قال: سنتكلم بالتفصيل كيف نتحرر من أخطاء الماضي ومرارة التربية وتعب الأسر عندما نتكلم عن موضوع كامل اسمه "القشة"، لكن عموماً حتى نتكلم بالتفصيل، يجب أن نعمل بكلام الكتاب فهو يقول "فلو كنت بعد أرضي الناس لم أكن عبداً للمسيح" (غل ١: ١٠). وأيضاً "والسيد الرب يعينني لذلك **لا أخجل** لذلك جعلت وجهي كالصوان وعرفت أني لا أخزى (اش٥٠: ٧). فالنظر للمسيح وللمسيح فقط، هو حياتنا هو قوتنا هو يحب

الضعفاء ويرحب بالبسطاء واستخدمهم وغيّر بهم العالم كله(١كو١: ٢٧).

والحل لكلام الناس أن نطلب قوة المسيح ولنطلب معونته لنبدأ أن نكون أنفسنا ونرفض ما تمليه علينا الظروف والآخرين، فقط لنسلك في خوف الله ونحفظ وصيته أما الناس فلا نجعلهم يتسلطون علينا أو نجعل استهزاءهم يسبب لنا الكبت، افعل ما هو صحيح، افعل ما تريده طالما هو في إطار الوصية وفي خوف الله، لا تخجل وتتظاهر بأمور أمام الناس وفي داخلك تشتاق لأمور أخرى.

أصا الأسر والخدام، فنصيحتي أن يكونوا حساسين تجاه الشباب الخجول، لا تهينوه لا تحاولوا أن تجرحوه أو تحرجوه، ساعدوه لكي يتغلب على خجله، فالخجل يؤدي للكبت الذي قد يولد الانفجار عندئذ الكل سينضر الشخص وأسرته وخدامه، ويندمون حيث لا ينفع الندم.

بنت خجولة، وأهلها يفرحون بذلك ومجرد أن تتكلم مع أحد أفراد الأسرة أو الأقرباء تكون موضوع اليوم ويتسلط عليها الأضواء فترجع لخجلها وتحتمى بأسوار الخجل العالية، لكن من داخلها احتياج نفسي طبيعى للتعامل، وبدل من أن تتعامل مع

أولاد عمها وعماتها في النور وفى جو أسري تركوها في خجلها حتى دخلت الجامعة وبدأت تسمع الكلام المعسول ولكن في داخله السم و لم ينتبهوا من غفلتهم إلا عندما هربت مع شخص غير مسيحي.

قلت: الكبت فعلاً شيء صعب يا أبي. لكن افرض كان الأصل في المشكلة الوسط وليس الشخص، فإن كان الوسط بكامله يمنع الاختلاط، الكنيسة والأسرة والمجتمع، ماذا نفعل؟

قال: وهذه هي النقطة الثالثة التي تؤدي للكبت وهو

الوسط.

فعدم وجود مجموعة للتعامل، ممكن المجتمع سواء الكنسى أو المجتمع العام(المدرسة والكلية) يمنع الاختلاط أو تكون الأسرة في عزبة أو في قرية لا تعرف فيها أحداً.

الحل هو الشبع الأسري، فعندما تكون العلاقة بين أفراد الأسرة الواحدة تكون قوية، فالارتباط والتماسك الأسري هو حائط صد ضد مشاكل الكبت، المذبح العائلي واللقاء اليومي مع الكتاب المقدس بحضور كل الأسرة، يجعل جو من الحب والقبول في الأسرة.

وحتى إن لم يجد الواحد كل دا وسط أسرته فالصداقة مع الرب يسوع والقديسين تجعل الإنسان في راحة نفسية وفرح روحي وشبع حقيقي. فالعلاقة مع المسيح أبونا والقديسين أهلنا وأحبائنا(اف٢: ١٩)تعطينا شبع وراحة للروح والنفس وتجعل الإنسان يشعر براحة نفسية وقوة روحية حتى إن لم يتوفر الوسط الاجتماعى سواء الأسرة أو الأصدقاء.

كل هذا مع الاستعداد أنه إن توفر مناخ صحي للاختلاط لا نرفضه ولا نهرب منه، لكن مش لعدم وجوده يصيبنا الكبت والضغط، فالوسط شيء جميل إن وجد نتعايش معه في حدود وإن لم يوجد لن نموت، فلنا شبعنا في المسيح وفي الإطار الأسري.

قلت: لديّ سؤال يا أبي، وهل الرهبان أو المتوحدين لديهم كبت، لأن البعض منهم منذ صغرهم لا يتعامل مع الناس، بمعنى أنهم يعيشوا الرهبنة وهم في العالم أليس هذا كبتاً؟

قال: ليس في كل الحالات فمن ذهب للرهبنة نتيجة الكبت يظل تعبان طوال حياته ويسبب تعب للرهبان وعثرة للشعب طوال حياته ولكن يوجد نوع آخر ليس كبتاً إنه (تسامي) هكذا يسمونه في علم النفس.

قلت: وما معنى كلمة (تسامي)؟

قال: تسامي، أي يتسامى(يرتفع) الشخص عن احتياجاته لأجل غرض أعمق وأهم، مثل شخص مُتعب ويحتاج للنوم ولكنه يسهر يذاكر حتى يأتي بأعلى الدرجات ويتفوق فهو يتعب ويسهر بإرادته مش كبت وهمّ لكن من أجل غرض أهم وأسمى وهو التفوق، ومثل أرملة لا تريد الزواج من أجل تربية أبنائها؛ فهي لا تحتقر الزواج فقد تزوجت من قبل لكن من أجل غرض أسمى تضحي بهذا الاحتياج. مثل عالِم يضيّع عمره كله من أجل اكتشاف يفيد البشرية، فلا يهتم بأن يكون له أسرة أو أولاد من أجل غرضه الأسمى. مثل مُكرس يقضي حياته في الخدمة أو كارز يقضي حياته متجول في كل العالم ليبشر بالغفران والأبدية السعيدة ويضحى براحته واستقراره من أجل راحة أسمى واستقرار أبقى للناس ولنفسه.

قلت: وكيف نعرف إن كان هذا تسامي أو كبت؟!

قال: سؤال رائع، بشيئين **أولهما** أنه لا يحتقر من لا يشبهه ولا يشعر باستعلاء، ولا يحتقر الاختلاط لا يحتقر الزواج، لكن يقول إنها طرق مختلفة ووزنات متنوعة وكل واحد سيأخذ بحسب أمانته

وتعبه(١كو٣: ٨) وكلنا أعضاء في الجسد الواحد فلا العين أفضل من الأذن ولا الرجلين أقل من اللسان، الكل أعضاء في الجسد لكن لكل واحد وظيفته(١كو١٢: ١٤).

الشيء الثاني لابد أن يوجد شيء يشبع الإنسان حتى لا يكون فارغاً من الداخل ومُتعب، حتى أن نسميه تسامي فعلاً، لابد أن يوجد بديل في داخل الشخص يعوض هذا الإحتياج ويكون هو بالفعل مُكتفي بذلك وشبعان. والمؤشر على ذلك هو قبوله للآخرين وقبوله لنفسه، سلامه الداخلي واتزانه النفسي وإنجازه الدراسي أو العملي والأهم هو النمو الروحي فعلاً والصداقة الحقيقية مع المسيح الذي هو الصديق الألصق من الأخ بل هو الأب والأم والعريس والحبيب، هو لنا كل شيء هو حياتنا وبالفعل من يحبه فلا يجوع ومن يؤمن به فلن يعطش أبداً، لكن من أغلق على نفسه مع نفسه يعيش في تعب وحزن واحتياج ولن يشبعه ولن يفرحه سوى الرب يسوع بوجوده وصداقته.

قلت: تكلمنا عن الكبت والأمور التي تؤدي إليه وهي (الخجل-كلام

الناس–الوسط) ما هو الشيء الثاني للتعامل مع العاطفة؟

قال: تكلمنا عن ثلاثة أمور في منتهى الخطورة في حرب العاطفة وهم:***من جهة المصدر.**

***من جهة الوقت**

***من جهة الطاقة.**

وأخذنا مبدأ مهم وهو "أنا للرب".(أي تظل عاطفتي مكرسة للرب وحده حتى يأتي الوقت المناسب للارتباط.)

وأسباب الكبت هي(**الخجل–كلام الناس–الوسط**)

أتركك الآن لنكمل المرة القادمة عن تكملة كيفية التعامل مع العاطفة.

Website: mbade2.com facebook.com/mbad2

سعر النسخة من أى جزء: ٢٥قرشا فقط