

ضبط الفكر

البراموسى القس مرقس

ضبط الفكر مدخل لحياة التدقيق :

الإنسان المدقق يمنع جذور الفكر.. والكتاب ملئ بالآيات :
"اختبرنى يا الله وأعرف قلبى. امتحنى وأعرف أفكارى" (مز 139).
"لما كنت طفلاً كنت أتكلم وكطفل كنت أفطن وكطفل كنت أفكر ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل" (1كو 13:11).
"تمموا فرحى حتى تفتكروا فكراً واحداً ولكم محبة واحدة..." (فى 2:2،5).
"هادمين ظنوناً وكل علو يرتفع ضد معرفة الله.." (2كو 5:10).
"أما نحن فلنا فكر المسيح" (1كو 2:16).

تسلسل هذا الفكر كالاتى: آية داود النبي تبين أن الله يختبرنا من خلال هذا الفكر.. القديس بولس الرسول يقول نبدأ كأطفال ثم ننسى هذه الأفكار التى للأطفال ونكون رجالاً فى الإيمان وهذا يتم عندما نهدم الظنون وكل علو حتى يكون لنا فكر المسيح..

كتاب "ماذا يدور فى رأسك" لمارلين كاروزورث يقول :

"تخيل أن هناك شاشة تعرض للأخريين الحاضرين من حولك الأفكار التى تدور برأسك خلال الأسابيع الماضية..."

فما شعورك تجاه هذه الأفكار المعروضة هل ستخجل منها أم لا .. لا بد من ضبط الفكر الذى تخجل منه ليس لأنك تخجل منه إنما لأنه يحزن قلب الله... فالكتاب يقول: "مكرهة الرب أفكار شريرة" (أم 26:15).

لكى نصل إلى نقاوة الفكر لا بد أن نعرف مصادر الفكر عند الإنسان التى هى: القلب - الحواس - الوسط البيئى.

1- القلب :

الفكر هو المرآة العاكسة لحالة القلب.. حيث أن الكتاب يقول: "من القلب تخرج أفكار كثيرة.. قتل زنى.. فسق" (مت 15:15-29). هذه الأفكار الشريرة التى جعلت الرب يسمح بالطوفان حتى يقول: "ورأى الرب أن شر الإنسان قد كثر فى الأرض.. وأن كل تصور أفكار قلبه إنما هو شرير كل يوم" (تك 6:5).

وهى نفسها الأفكار التى أغضبت الرب من الفريسيين فقال لهم: "لماذا أتفكرون بالشر فى قلوبكم"...
"ليس خفى إلا ويظهر"... لا بد للأفكار أن تخرج وتظهر فما يكتبه الطفل فى صغره يظهر فى سلوكه بعدما ينمو ويكبر... "فالإنسان الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح والإنسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشر. فإنه من فضلة القلب يتكلم فى" (لو 6:45).

إذن لا بد أن نفحص قلوبنا "لا يعرف الإنسان إلا روح الإنسان الساكن فيه"... أحياناً الإنسان لا يستطيع أن يفهم نفسه.. هذا بسبب الفساد الذى فى داخله.. هذا الإنسان لم يستطيع أن يحيا إلا بعد أن يكشف أفكاره أمام الله يكشفها ويفحصها تحت مجهر كلمة الله الذى قال: "بدونى لا تستطيعوا أن تفعلوا شيئاً".

الإنسان المغرور يرى أنه يستطيع أن ينقذ نفسه بجهاده... الجهاد ليس له قيمة بدون المسيح... يبدأ الإنسان يعانى من الفتور الروحى ويفكر فى أن يترك الخدمة.. فهو يصلى ويعترف ويذهب إلى الكنيسة ويقرأ فى الإنجيل ويتم قانونه ولكن مع هذا يشعر بفتور روحى.. هذا الفتور نتيجة طبقة تكونت فى القلب من الأفكار الرديئة تمنع دخول وسائل النعمة للدخل... إذن لا بد أن ننقى القلب أولاً.. مثل الطبيب الجراح الذى يقفل الجرح قبل إتمام نظافته

بالتمام... تكون النتيجة سيئة.. المسيح هنا يقول "يا ابني أعطنى قلبك"، "أعطنى قلبك يقصد أنظفه لك وحينئذ تبصر ماذا أفعل" ..

الوصية الأولى فى العهد القديم كانت "تجرب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل فكرك ومن كل نفسك..".

إذن القلب هنا يسبق الفكر.. لأنه أصل الفكر.. لا يستطيع الإنسان أن يحب بفكره دون أن يحب من قلبه أولاً القلب يصنع ويستقبل الأفكار وقد يحولها إلى أفعال... شراً وشبه شر وهنا نشعر بأهمية نقاوة القلب.

فكر زنا قد يحوله إلى خطية (فعل)، (شر) أو شهوة السقوط (شبه شر).

فكر الغضب قد يحوله إلى خطية فعل اعتداء على الغير وانفعال ونرفزه (شبه شر).

فكر حسد قد يحوله إلى فعل (سرقة) أو مشاعر حقد وحسد (شبه شر).

فكر عدوان قد يحوله إلى فعل (قتل) أو مشاعر ضغينة وخصام (شبه شر).

الإنسان الروحى يدقق فى كل أمره عيشوا بالتدقيق المتبرع مثل الشجرة التى تحتاج إلى رعاية مختلفة بحسب مراحل نموها.

حياة العمق تحتاج إلى تدقيق فى كل أمر من بذوره..

سيدنا البابا يذكر فى كتابه عن الإنسان : "تخرج الأفكار الخاطئة من العقل للقلب إذا ما تساهلت مع الفكر وتخرج من القلب للعقل إذا كان القلب غير نقى".

أهمية ضبط الفكر ترجع إلى مقدار تحكنا فى مراحل ومخارج القلب هذا الإنسان الذى يقوله عن سفر الأمثال: "ضابط نفسه خير من ضابط مدينة".

والذى قال عنه القديس بولس الرسول: "أقمع جسدى وأستعبده" ..

ليس المقصود بالاستعباد هنا الإذلال إنما المقصود هو التحكم فى مداخل ومخارج نفسى.

جماعة من الرهبان معهم واحد قديس ذهباً لزيارة الأنبا أنطونيوس فسأله عن أخبار الأخوة فأجاب قائلاً: موجودين ولكن بابهم مفتوح دائماً "أى غير متحكمين فيما يدخل ويخرج... الإنسان لا بد أن يتحكم فى أى شئ قبل أن ينطق به وفى رؤيته أو الأصغاء إليه".

2- الحواس :

إذا كان القلب منبع الأفكار الداخلية ومستقبل الأفكار الخارجية فالحواس هى أبواب الأفكار الخارجية فهى التى تسمح للفكر أن يغزو الإنسان وهى التى تسمح بخروج الفكر بعد تصنيعه كفعل مستعد للتنفيذ لما السيد المسيح قال: "فمتى صليت أدخل مخدعك وأغلق بابك...".

كان يقصد بالباب - باب الحواس وباب المشاعر...

لأنه قد تغلق باب المخدع ولكن فكرك يتوه بعيداً.. ولكن عندما تغلق باب الحواس تستطيع الصلاة بتركيز مما يعمل على خلاص لنفس. فإن كان ضبط الفكر يحتاج تسليم القلب لله هكذا يحتاج تقديس الحواس بجملتها.. تنكس وتتخصص بالكامل للمسيح.. لأنه لا يستطيع نبع أن ينبع نوعين مالح وعذب أو بلغة أهل العالم "ساعة لقلبك وساعة لربك" .. دخول ربنا تقديس وليس آخر.. فهو يغلق ولا أحد يفتح ولا أحد يغلق.. وهذا ما يفعله الكاهن بتدشين حواس الطفل بسر الميرون فهو يحكم الحواس ويخلقها أمام الشيطان.. ويجد الشخص المتعهد ليستطيع أن

ينجو من غزو الشيطان.

3- الوسط البيئي :

سفر الخروج "ما يخطر ببالكم أى بفكركم.. قد علمت لم تسلكوا بفرائضه بل عملتم بحسب أحكام الأمم الذين حولكم" ..

سفر هوشع :

أفرايم يختلط بالشعوب صار خبز ملة لم يقلب خبز ملة هو خبز غير مختمر... ولم يقلب أى عندما دخل الخبز الفرن ولم يقلب أسفله أحترق ووجه الخبز كان أبيض عجيب بلا فائدة.. هذا هو الإنسان الذى يختلط بالعالم فهو كالخبز الذى بلا طعم العالم له معنيان فى الإنجيل:

المعنى الأول : ما صنعه الله وقال عنه كان كل شئ حسن.. وهذا ما ناداه فى الخليقة ونمجده عليه ونقول عجيبة هى أعمالك يارب.

المعنى الثانى : تيار الإثم الذى دخل بسقوطنا فى الخطية... وهذا ما نقوله له أهرب من العالم ومن كل ما فى العالم...

نحن مع الله ونمجده فى خليقته ولكن ليس مع الشيطان رئيس هذا العالم الذى يأتى وليس يجد فى شئ الذى يبعدهنا عن المسيح.

إن كان القلب هو المنبع الداخلى والحواس هى الأبواب فالوسط المحيط والبيئة هما مجال التنفيذ والعدوى الفكرية...

العلم يختلف عن المعرفة.. فالعلم غم.. العلم بدون إرشاد طموحات مرضية تغذى الذات.. لا بد من تحكم بإرشاد أب الاعتراف فى القراءات التى نقرأها...

فالمسيح استخدم جهال العالم ليخزى بهم الحكماء حتى أن بولس الرسول الفيلسوف العظيم قال فى إتضاع عن نفسه (كالسقط).

لا بد أن نميز فى قراءتنا.. وكأطفال روحيين نحتاج إرشاد أب الاعتراف فى نوعية القراءات وفى اختيار الأصدقاء... لأن المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة.. نحتاج لليقظة لأن إبليس كأسد زائر يجول ملتصقاً من يبتلعه.. ولأن محاربتنا ليست مع لحم ودم...

إبليس كل هدفه سقوط الإنسان يبحث عن ثغرة صغيرة يدخل فه منها كالتعلب لذلك يرسم داود النبى قائلاً: "فضلت الوقوف بعتبة بيت الرب خير من الجلوس فى خيام الأشرار".

علماء النفس أشاروا قائلين: "الكل مثير استجابة" ..

إذن هناك أشياء لا توافق ولكن أراها فلا بد أنها تتعبنى... لذلك كما تنقى الجسد وتنقى الروح لا بد أن تبعد عن الشر وعن شبه الشر، فالمسيح تعب كثيراً ليقدم لنا الخلاص ونحن بالمثل يجب أن نتعب بأن ننقى ما يفيدنا فقط... فالكتاب يقول أمتنع عن أكل اللحم أن كان يعثر أذى... إذن كل ما نتعب كل ما نأخذ.

المعاشرات الرديئة تتسبب فى الأفكار نتيجة تكرر الفكرة على الأذن. لذلك يقول قائلاً: "كلمة تقال لك اليوم بمحاولة إقناع فلا تصدقها" ..

إن سمعتها باكر بإقناع تشك وإن ضغطت عليك الأقناعات بعد بكر تقبلها وإن أستمتر الضغط قد يؤمن بها وتنتشرها، نلاحظ: أول يوم (لا تصدقها).. ثانى يوم تشك (تردد).. ثالث يوم (تقتنع بها).. رابع يوم (تنتشرها)..

كثيراً ما يأتي الشيطان بأفئعة كثيرة ولكن الإنسان الروحي يستطيع أن يميز بين هذا التصرف وهذا الفكر.

الشيطان لا ييأس من محاربة الإنسان فهو أخذ يحارب راهب أربعون سنة حتى استطاع أن يسقطه..

قد يضع أمام الراهب ما ضعيه بمتاعيه... فهو أخذ يحارب القديس أو مقار عندما كان متعزى فكان يذكره أنه قاتل ولكن أبو مقار كان يجيبه في رجاء قائلاً: (رحمة ربنا موجودة)...

قد يذكرنا بخطايا فعلناها منذ الطفولة... فهو قوة شريرة هدفها تدمير كل ما يريد الله أن يبنيه...

الشيطان يقود أتباعه إلى الحياة التي تعصى ربنا علانية أما أسلوبه مع أولاد الله يكتفى بالعمل السرى.. في داخلنا يغرنا بالأمور التي يحرّمها الله علينا... إما أن يخلق فينا الرغبة ويقولها ويلح بها على مشاعرنا حتى نصل إلى الدرجة التي تفوق رغبتنا في طاعة الله.

وهذا ما فعله مع حواء... الإغراء الذي يعرضه الشيطان فيجعل الشيء شهياً للنظر ليس معناه أن الشيء تغير إنما في الحقيقة داخل الإنسان هو الذي تغير...

مركب بها ثقب صغير توجد على شاطئ البحر لا يدخلها الماء إنما عندما تبدأ في الدخول للعمق يبدأ الماء يتسرب إليها من الثقب نتيجة ضغط الأمواج رغم أن الثقب الصغير كما هو.

"النفس الشبعانة تدوس العسل"..

الجنود استهوا أن يأكلوا الطعام الجاف في وقت الحرب هذا الخبز نفسه يرفضونه في أوقات السلام والهدوء... فالشيطان يعرف عنا وله خبرة عن الإنسان أكثر مما نعرفه نحن عن أنفسنا فهو يتفنن في سقوط الإنسان.

قصة :

راهب كان يأتيه فكر غضب لذلك قرر أن يبعد عن الأخوة ليتوحد وهناك في وحدته كان يأخذ معه قلة ماء كلما ملأها ووضعها يأتي الشيطان ويسقطها فعل ذلك مرتين فغضب الراهب وأمسك بها وكسرها، وهنا استيقظ لنفسه وعلم ما بداخله من داء الغضب الراهب هذا توحد ولكنه لم ستأصل من داخله جذور لغضب فمى، تشبه جذور السرطان التي لم يمكن الطبيب من تنظيفها جيداً فيعود ويظهر السرطان على المريض مرة أخرى...

أختى العروس جنة مغلقة عين مقفلة نعطي الفرصة لقيادة الروح القدس أن تهيمن على كل حياتنا وتشغل كل فكر فينا للمسيح وتصد كل سهام إبليس التي نعجز عن التعامل معها جزء ضعفاتنا وكذلك نكون مقتنعين بوصاياتنا المسيح ونواميس الكتاب لا بهدف أن نحرمان من لذات الحياة ولكن نحيا فيها "اهتمام الجسد هو موت أما اهتمام الروح حياة وسلام".

القديس يوحنا القصير رآه تلاميذه يلف حول قلبيته قبل دخولها فسأله عن هذا التصرف فأجابته القديس لأنه رأى مناقشة لأخوة فتركهم وفكر المناقشة في داهله وبسببه الآن يلف حول القلاية لكي يتخلص منه قبل أن يدخل القلاية.

فإذا كان مصادر الفكر هي :

القلب - الحواس - الوسط البيئي...

فتنقية الفكر يكون هكذا :

1- تسليم القلب للمسيح.

- 2- الحواس بسيطة مقدسة "فإن كانت عينك بسيط فجسدك كله يكون خيراً".
- 3- الحياة الكنسية الليتورجية.
- 4- وبذلك يكون الخادم إنجيل مفتوح وكنيسة متنقلة.