

"بَلَسَمٌ لِلْجَسَدِ أَيْضاً"

بقلم: أدما حبيبي

بقلب منكسر ودموع تتفرق على الخدين نظرت إليّ وقالت: لقد كلّمني روح الرب البارحة بينما كنت أحضر اجتماعاً روحياً. إذ تكلم الواعظ عن أهمية الغفران في حياتنا نحن البشر، ليس من الناحية الروحية فحسب بل من الناحية الجسدية أيضاً. وعندما نكون مرّين النفس وحزاني من جراء إساءات الآخرين إلينا، فإن عدم الغفران المستمر يؤدي بنا إلى الوقوع في أمراض شتى. قلت لها: وماذا فعلت؟ قالت: ذهبت إلى الواعظ وتحدثت إليه بعد انفضاض الاجتماع، وشاركته بحالي. فنصحتني بأن لا أحقد على من أساء إلي بل على العكس لأجل فائدتي الروحية والجسدية **عليّ أن أغفر**. وهذا ما قمت به بالفعل. فصليت إلى الرب كيما يغفر لي عدم غفراني، و يغفر لمن أساء إلي أيضاً. وأنا الآن يا أختي أشعر بالسلام والراحة في داخلي من جراء هذه الخطوة التي اتّخذتها في حياتي. لقد غفرت لزوجي من أجل الآلام التي سببها لي في حياتي معه. أجل غفرت.

هل تُرَكِّ لاحتظت يوماً يا قارئتي كيف يتأثر جسدك كله وليس عواطفك وأحاسيسك فحسب عندما ترى من أساء إليك؟ وهل انتبهت إلى عضلات وجهك كيف تصبح بالتالي مشدودة بمجرد التفكير في الشخص المسيء إليك؟ وهل علمت أن هرمونات التوتر في جسدك تأخذ في التصاعد؟ ليس هذا فحسب بل ماذا عن قلبك الصغير؟ أجل قلبك الذي يتسارع في دقاته ونبضاته لكي يضخ الدم في عروقك وشرابيك؟ أجل ماذا عنه؟ ألم يؤدي به مجرد التفكير بالشخص الذي آذاك، إلى ارتفاع الضغط فيه؟ وماذا عن جهاز المناعة لديك ألا يتأثر هو الآخر في قوة دفاعه عن الأمراض والجراثيم والفيروسات التي تتعرض لها؟ كل هذا يأتي نتيجة لاستمرار حالة عدم الغفران التي نعيشها من يوم إلى آخر ومن سنة إلى أخرى؟ وربما من عقد إلى آخر!!!

إن الكثير من المرشدين في حقل الزواج يؤمنون اليوم بأن الغفران بين الزوجين أمر إلزامي وإجباري. ويقترح بعض الباحثين أنه عندما لا يغفر الزوجان أحدهما للآخر إساءات الماضي وأخطائه فكيف نتوقعهما أن يكونا جديرين بحل خلافات الحاضر وصراعاته؟! فالقدرة على الغفران يمكنها أن تحسّن الزواج والصحة ونظرة الفرد للحياة. قد تكون هذه تصاريح تتداول في الأوساط الدينية كما يقول البعض، لكنها أصبحت محط اهتمام العديدين من المختصين والباحثين من أطباء ومرشدين في حقل الزواج، وباحثين في عمل المخ والدماغ إلى ما هنالك من المهتمين في الصحة الجسدية والنفسية للإنسان. وبشكل عام وُجد أن هناك رابطاً كبيراً بين الغفران والصحة حسبما جاء في قول المسؤول التنفيذي **Everett Wothington** لمؤسسة خيرية اسمها:

A Campaign for Forgiveness Research التي عقدت مؤتمرها مؤخرا في مدينة أتلانتا لبحث هذا الموضوع الهام من قبل أربعين من العلماء والباحثين حسبما جاء في مجلة **USA Today** في العدد الصادر في ٢٣ أكتوبر الماضي. والمقالة هي تحت عنوان: "الغفران، يمكن أن يكون بلسماً لجسمك، أيضا..." وفي دراسة قدمتها **Ann Macaskill** في المؤتمر أجزتها في إنكلترا على ٢١٤ طالب وطالبة في الجامعة سُئلوا أن يكتبوا عن شخص أساء إليهم وعن الأذى الذي لحق بهم من جراء تلك الإساءة، وعن الحد الذي استطاعوا فيه أن يغفروا لذلك

الشخص إساءته. فتبين لها أن النساء يعتبرن أنفسهن أكثر غفرانا من الرجال، إلا أنهن حقا لسن كذلك. إذ يظهرن بمظهر الغافر أما سلوكهن فلا يؤكد مغفرتهن. "إن الكثير من الناس لا يدركون تماما معنى الغفران، تقول الطبيبة النفسانية **Suzanne Freedman**، إذ يظنون أن الغفران هو قبول ما قام به المسيء إليهم. بينما الغفران لا يتضمن أن تقبل الأذى أو ننسى ما حصل أو نتصالح مع الشخص الذي يسبب لنا الألم."

ويقول **Everett Worthington** بأن ليس الغفران واجبا على كل شخص حتى يستطيع أن يتقدم في حياته. وهو يقدر بذلك أن يعطي ثلاثين طريقة يحاول عن طريقها الناس التخفيف من حدة غضبهم بسبب الإساءات. وليس هذا فحسب بل حتى حين يحاول البعض إخفاء الإساءات في زاوية ما من نفوسهم مغلقين عليها تماما. لكن الغفران ليس هكذا البتة، ليس هو التخلص من الأشياء السيئة فحسب، بل هو تخطي هذه المرحلة إلى مرحلة أبعد من ذلك بكثير ألا وهي مرحلة البناء و البدء بطرح الإيجابيات.

فَالغفران إذن يمكن أن يكون أيضا بلسماً للجسم من جراح الأمس وأذى الآخرين لأن مآسي الماضي يمكنها أن تؤذي الصحة كما يقول المختصون. لكن لنرجع معا إلى ما علمنا إياه المعلم الصالح، الرب يسوع المسيح حين سأله بطرس عن عدد المرات التي ينبغي له أن يغفر فيها إساءات أخيه إليه. إذ كان معلمو اليهود في ذلك الوقت يعلمونهم أن عليهم أن يغفروا لمن يسيئون إليهم ثلاث مرات. وإذا أراد بطرس أن يُبدي كرمه سأل الرب يسوع عما إذا كانت سبع مرات (وهو العدد الكامل) بكافية. فقال له وهو المختص الأوحى والأعظم بالصفح عن المعصية، وغفران الأذية، والستر عن الخطية، هذه الكلمات النورانية: "ليس سبع مرات فحسب، بل سبعين مرة سبع مرات..." فهل أراد أن يبيّن له الرب يسوع المسيح أن الغفران ينبغي أن يكون ٤٩٠ مرة في اليوم فقط؟ أم أنه أراد أن ينبهه إلى أن عدد المرات هو عدد غير محدود! أي أن لا نحاول إحصاء مرات غفراننا لأحد. بل يجب علينا أن نغفر على الدوام لكل من يأتي تائبا حقيقة ومهما تعددت مرات طلبه للمغفرة. أليس هذا ما كان يصبو إليه الرب يسوع المسيح من خلال تعليمه لبطرس عن هذا الموضوع؟

حريُّ بنا أن نتبع هذا المثال الذي خطَّه لنا الرب يسوع المسيح إذ كان هو الأول في منح الصفح والغفران لكل الذين أساءوا إليه. ونحن، ألسنا من أول المسيئين إليه حين نرفض غفرانه ودعوته لنا لنوال الخلاص الأكيد من العقاب الأبدي والدينونة المخيفة؟ ما أحرانا ونحن نقف الآن في مطلع عام جديد أن نطلب من الله الآب الغفران عن خطايانا وآثامنا التي وُلدنا فيها والتي نسلِك فيها في كل يوم ، وهو لاشك سيغفرها لنا لأنه غفور رحيم. وعندما تُغفر خطايانا عن طريق دم يسوع المسيح الذي سَفَكَ ليكفِّر عنها، نستطيع عندئذ أن نصفح ونغفر لكل من يسيء إلينا ومهما كانت إساءته . فالصفح والغفران هما البلسم لجراحنا الروحية وجراحنا النفسية وأيضاً لأمراضنا الجسدية. وكما أن الله لن يعود يذكر لنا خطايانا فيما بعد لأنه يرميها في أعماق البحار، علينا نحن أيضاً حين نغفر للآخرين من إخوتنا وأخواتنا أن لا نعود لذكرها أبداً. إن الله بقادر أن يذكرها لأنه ليس بإنسان فينسى. بل هو من فرط محبته لنا لن يذكرها . لهذا يقول صاحب المزمور: طوبى لرجل لا يحسب له الرب خطيئة. إن الله لا يحسب للمؤمن خطاياهُ لأن دم يسوع المسيح ابنه قد ستر العيب كل العيب فينا. فصرنا أبراراً أمامه تعالى، وكأننا لم نفعل أية خطية. فهل نختار الغفران ونتصالح مع الله؟ وهل نغفر للآخرين إساءاتهم حتى ولو إلى سبعين مرة سبع مرات؟ فنعيش في سلام ووثام واتسجام مع الله ومع الناس؟