

# حلاوة المغفرة

إغفر لنفسك سامح الآخريين غير مستقبلك



# المحتويات

- 1 المقدمة
- 2 اقتباسات
- 3 المغفرة ستنفك
- 4 "قصة كارتر" الإحصار
- 5 استعادة العلاقات
- 6 السياسيون وصانعو السلام  
حول رد الحق لصاحبه والمغفرة
- 7 المغفرة - طريق النجاة من الفوضى  
التي يشهدها العالم الآن
- 8 عندما لا نغفر، فإننا نضر أنفسنا
- 9 الخلاصة

## المقدمة

في كل مرة تشاهد فيها الأخبار تسمع العنف يهدر، على المستويين العالمي والفردي. هل هناك مخرج من العنف والانتقام والحروب والكرهية التي تستولي على عالمنا اليوم؟ هل يمكن أن تكون المغفرة جزءاً من الحل بهذه البساطة؟

إن المغفرة لا تبرر الشر الذي حدث. بل هي عملية التخلي عن المرارة والإستياء تجاه شخص أو وضع آخر، حتى تتمكن من التحرك بشكل إيجابي نحو المستقبل دون أعباء العداوة والانتقام.

قد تكون المغفرة مفيدة على المستوى الشخصي إلا أن فائدتها ستكون أكبر إذا مورست من قبل المجتمع ككل. يمكن للمغفرة أن تنقذ الأمم والأشخاص من قبضة الكراهية والانتقام. كان المهاتما غاندي على حق عندما قال: "إذا كنا جميعاً نعيش على مبدأ " العين بالعين " فإن العالم كله سيغدو أعمى". بدون المغفرة ستحكم الحياة دورة لا نهائية من البغض وتبادل الأذى.

بطريقة أو بأخرى يجب أن نجد الوسائل والقوة لكي نغفر، حتى لا يغرق عالمنا في دوامة الحروب والتدمير والكرهية المتخلفة. المغفرة هي الفعل الذي يساعدنا لكي لا يصبح خطاً الآخرين خطائنا أيضاً، ويساعدنا على تحرير طاقاتنا العقلية والعاطفية التي بواسطتها سنتمكن من صنع حياة وعالم أفضل.

- جون روز



# اقتباسات

إن التمسك بالألم يشبه الإمساك بأفعى من ذيلها: ستلدغك لا محالة

قد يكون الامر طبيعياً أن تشعر بأنك ان سامحت احدهم فإنك بذلك تعطيه العذر لما قد فعل .طبعاً هذا الامرغير صحيح. بمسامحتك لهم و ترك الام خلفك فإنك تحرر نفسك من عبء المشاعر السيئة لتصبح روحك خفيفة من أجل ان تمضي اماما.

من لا يغفر؛ سيحطم الجسر الذي عليه أن يجتازه هو بنفسه.” — جورج هربرت

المغفرة هي المفتاح الذي يحرك من سجن الألم والإستياء. يمكنك أن تفتح الزنزانة من الداخل فقط، وأنت وحدك من يملك المفتاح.

ضع في اعتبارك أن إيذاء الناس سيؤدي غالباً لإيذاء أناس آخرين، ذلك كرد فعل على ألمهم. إذا كان الشخص وقحاً، وغير مراع لمشاعر الآخرين، كن على يقين بأنه يعاني من المشاكل داخل نفسه. لديه بعض مشاكل كبيرة أو يعاني من الغضب والإستياء، أو بعض أوجاع القلب التي يحاول تخطيها. آخر ما يحتاج إليه هو أن تجعل الأمور أسوأ من خلال الرد عليه بغضب.

ما الحب الحقيقي إن لم تغفر لمن تسبب بإيذائك، أن لم تحب أعدائك، أن لم تفعل الخير للذين قاموا بإيذائك، إن لم تُرد خدك الآخر؟ هذا هو الحب. هذه هي الرحمة. سوف تكون شخصاً أفضل بسبب ذلك.

دعونا نغفر لبعضنا البعض؛ عندها فقط سنعيش في سلام.” — ليو تولستوي

إن كنت لا تغفر، فإنك ستملئ مساحاتٍ مجانية من عقلك بأي شيء وبأي شخص.“ — ايزابيل هولند

المغفرة هي تحرير سجين، واكتشاف أن ذلك السجين كان أنت.

الغضب يجعلك أصغر، في حين أن المغفرة تجبرك على النضوج أكثر مما كنت عليه.“

— شيري كارتر سكوت

”كن مثل الشجرة، حتى لو قام الناس برجمك بالحجارة لإيذائك، قم بإسقاط الفاكهة لكي تفيدهم.“ — خالد ياسين

” المغفرة هي أعلى وأجمل شكل من أشكال الحب.“ — روبرت مولر

تخيل عالماً مليئاً بالأشخاص الراغبين في الاعتذار والراغبين في قبوله. لن تجد أي مشكلة لا يمكن حلها بين الناس الذين يمتلكون التواصل والروح الكبيرة للقيام بواحدٍ من الأمرين أو كليهما.

المغفرة هي رحمة وليست عدالة. أن تخطئ هو أمرٌ بشري، أن تغفر هو أمرٌ إلهي.

# المغفرة ستنتفك

## المغفرة ستنتفك

### الفوائد المحددة للمغفرة

#### المغفرة أن تعطي نفسك الحرية لتكون سعيداً مرة أخرى.

إذا كنت تحمل الضغينة لشخص ما فلن تشعر بالسعادة، وسيسيطر عليك الإحباط والمرارة والغضب والمعاناة. في حين أن الشخص الذي تستاء منه قد لا يكون على علم بما تشعر به تجاهه حتى... أو قد يكون ذلك آخر اهتمامته! عندما تغفر، يمكنك التوقف عن إعطاء هذا الشخص السلطة على مشاعرك، وسوف تحرر نفسك لكي تكون سعيداً مرة أخرى.

#### المغفرة هي إعطاء نفسك القدرة على التوافق مع الآخرين.

عندما يمتلكك الإستياء، فإن عقلك يدخل في حالة اطلاق الأحكام على الآخرين والتي تجعلك تشعر بأنك منفصل عنهم. عندما تغفر، تعود إلى الحالة الذهنية التي كانت عليها سابقاً. ذهنية متفتحة ومتقبلة للرؤى والإلهام، والتوجهات السليمة.

#### المغفرة هي أن تقوم بتقييم داخلي لنفسك.

في بعض الأحيان يكون الشخص الذي يحتاج أن تغفر له "يعكس" السمة السلوكية التي لديك، ولكن لا يريد عقلك الواعي الاعتراف بذلك. إذا كنت راغباً في "النظر في المرأة"، فإنك قد ترى شيئاً داخل نفسك يحتاج إلى الشفاء. قد تكتشف جرحاً عاطفياً مهماً لفترة طويلة مما يجعلك تتصرف بطريقة غير مفيدة. ولكن الآن بعد أن تبين ذلك ستكون لديك الفرصة للشفاء من الجرح من خلال القليل من الحب الذاتي. فضلاً عن حصولك على فرصة لرؤية ذلك الشخص في مرآتك، في ضوء أكثر رافة.

المغفرة هي شيء تفعله لنفسك. يقول الكثير من الناس أن المعتدي لا "يستحق" المغفرة. كم من الناس الذين تعرفهم يشعرون بالمرارة، وتتملكهم الكراهية لأنه قبل سنوات قام شخص ما - كأحد أفراد الأسرة أو صديق أو جار أو محامي، الخ - بفعل شيء تسبب في إيذائهم؟ الشخص الذي قام بإيذائك؛ دمر ماضيك، وسيبقى مسيطراً عليك في الحاضر. لكن عملياً، أنت لن تعطيه أو تعطيها الإذن للسيطرة والتأثير سلباً على مستقبلك، أليس كذلك؟

#### المغفرة تطلق سراحك!

من المستحيل أن تصعد لأعلى مكان يمكنك الصعود إليه إذا كنت تحمل عبء الكراهية والانتقام والمرارة. انها أحمال ثقيلة عليك، ولن تكون فرصك في تحقيق طموحاتك كبيرة مع تلك الأعباء الثلاثة على ظهرك. حتى لو كنت ناجحاً في مهنتك وأنت تحمل تلك الأحمال، هل ستكون سعيداً؟ كم هو عدد الأصدقاء الذين يكتسبهم الأشخاص الغاضبون أو المصابون بخيبة الأمل؟ كم منهم لديهم علاقات جيدة مع أسرهم ويشعرون بالتفاؤل والحماس تجاه مستقبلهم؟

المغفرة هي الحل، وإذا كنت غير قادر على التسامح بنفسك - كما هو حال الكثيرين- فإن الناس في كثير من الأحيان يسعون للمشورة لتوجيههم عبر المتاهة، للوصول في النهاية إلى النقطة التي يمكن لهم أن يغفروا فيها. اليوم الذي تفعل فيه ذلك هو اليوم الذي تصبح فيه أكثر سعادة وأكثر صحة وأماناً - زيغ زيغلر

## المغفرة هي إعطاء نفسك القدرة على الإستمتاع بالسلام الموجود هنا في هذه اللحظة .

إن الأمر الذي جعلك تشعر بالإستياء؛ حدث في الماضي، أليس كذلك؟ من خلال الإحتفاظ بتلك المشاعر السلبية، فإنك تبقى الماضي حياً. حالياً، لحظة "الآن" هادئة جداً. ولكنك تسلب نفسك هذا السلام من خلال العيش على شيء لا يحدث في الواقع هنا والآن. إذا كنت تريد أن تكون قادراً على التمتع بالسلام الآن اترك الماضي من خلال المغفرة.

## المغفرة هي إعطاء نفسك المقدرة على صنع مستقبل مختلف

يتم تشكيل المستقبل في الوقت الحاضر، من خلال الأفكار والمشاعر التي تخالجك في

هذه اللحظة. إذا كنت قد سحبت الماضي إلى الحاضر من خلال عدم المغفرة، فإنه من المحتمل جداً أنك ستصنع مستقبلاً يشبه ذلك الماضي. إذا كنت ترغب في مستقبل مختلف، أغفر ما حدث في الماضي، انساه وكن منفتحاً للإحتمالات اللانهائية التي تتواجد عندما يكون عقلك خالياً من جميع التأثيرات السابقة. "عندما نكره أعدائنا فإننا نعطيهم السلطة علينا: السلطة على نومنا وعلى شهيتنا وضغط دمنا وعلى صحتنا وسعادتنا. إن أعداءنا سيرقصون فرحاً إذا عرفوا كيف يورقون مضاجعنا وينتقمون منا. كراهيتنا لا تؤذيهم على الإطلاق، ولكن كراهيتنا تحول أيامنا وليالنا إلى جحيم مضطرب. - ديل كارنيجي

# روبن كارتر الإعصار

تصحيح الأمور

في فيلم هورريكين من بطولة دِنزل واشنطن، أُدين كارتر خطأً في جريمة قتل، وأمضى على أثرها 19 عاماً في السجن قبل أن يُطلق سراحه. قال بأنه سُئل مراراً إذا كان يشعر بالمرارة. فقال بأنه كان يمتلك مهنة كبيرة في الملائكة والتي انتزعت منه. كما انتزعت منه زوجته وأطفاله. انتزعت منه حريته. وهدد بالإعدام. انتزع من عمره 19 عاماً .

تابع حديثه قائلاً بأنه فقد الكثير؛ بحيث أنه لم يعد بمقدوره أن يخسر أكثر من ذلك. إن المرارة سوف تسرق منه نوعية الحياة التي يعيشها الآن. المرارة لن تضر النظام القضائي الذي قام بحبسه. المرارة لن تؤذي الناس الذين شهدوا ضده. أن المرارة لن تؤذي أحداً سواه . المرارة ستحرمه من النوم وتدمره في نهاية المطاف لأن "المرارة تدمر الآنية التي تحتويها"

# استعادة العلاقات



لن يتواجد الحب الحقيقي بدون الغفران. أياً كان نوع العلاقة فإنك سوف تحب وسوف تغفر كل يوم .”

المغفرة لا تتعلق بالنسيان. إنها تتعلق بالعفو عن الشخص الآخر. اذا لم يتحدث الناس بصدق حول ما فعلوه، ويغيروا طريقتهم وسلوكهم، فإن علاقة الثقة لن تكون ممكنة. عندما تغفر لشخص ما فإنك توقف إطلاق الأحكام بالتأكيد. ولكن بدون تغيير حقيقي لا يمكن إقامة علاقة حقيقية. إن المغفرة لا تتطلب بأي حال من الأحوال أن تثق بالشخص الذي تغفر له. ولكنها سوف تكشف عن معجزة في قلبك ستسمح لك بالتواصل والبدء في بناء جسر المصالحة بينكما. ” – **وليام بول يونغ**

”المغفرة لا تمحو الماضي المرير. إن الذاكرة التي تم شفاؤها ليست ذاكرة محذوفة. حين نغفر ما لا يمكننا نسيانه نخلق طريقة جديدة لكي نتذكر. إننا نغير ذاكرة ماضينا إلى أمل لمستقبلنا. المستقبل فقط هو المهم. إن قوة الحب لا تصنع من يحتفظون بالماضي. إن الحب يفضل أن يطوي أمور الماضي الصحيحة والخاطئة في حضان المغفرة ويدفعنا إلى بداية جديدة ” – **لويس ب. سميدس**

إن عدم المغفرة سوف يسرق الفرحة من حياتك!

إذا أردنا بناء علاقات دائمة، يجب علينا أن نغفر. لماذا ؟ لأن أحبائنا ليسوا كاملين ، وكذلك نحن!

”الزواج السعيد هو اتحاد بين زوجين متسامحين ”. – **روبرت قيلين**

”إن الأشياء التي يفعلها شخصان لبعضهما البعض سيتم تذكرها. إذا بقيا معاً، فإن ذلك ليس لئنهما ينسيان بل لئنهما يغفران ”. – **ديمي مور**

”لا يمكننا أبداً تغيير شخص آخر ولكن يمكننا تغيير أنفسنا. كما يمكنك تغيير تصورك للعلاقة بينك وبين شخص آخر – وحين تغير كيفية شعورك نحوه/ نحوها وما فعله هو أو ما فعلته – فإن تجربتك بأكملها سوف تتغير.

”ليس هناك حب من دون مغفرة، وليس هناك مغفرة من دون حب“.  
– **بريانت اتش ماكغيل**

” قول المغفرة أسهل من القيام بها. واذ كانت المغفرة بهذه السهولة، فإن الجميع سيقيمون بها ”.

”إن خيار المغفرة هو خيار الحب على الرغم من الألم“.

”أحّيب كما لو أنك لم تُجرّح من قبل.“

”بمجرد أن تغفر المرأة لزوجها لا يجب عليها أن تسخن خطاياها لتكون وجبة إفطار“.

– **مارلين ديتريش**

# السياسيون وصانعو السلام حول رد الحق لصاحبه والمغفرة

كانت تلك هديته الفريدة، وكان ذلك هو  
الدرس الذي تقاسمه مع البشرية جمعاء."

"سوف أتذكر نيلسون مانديلا على المثال  
العظيم الذي أعطاه لقوة المغفرة. ومن  
مغفرته فإن الأمل الكبير ينمو. نلسون مانديلا  
علّمنا المغفرة بشكلٍ عظيم."

يجب علينا تطوير القدرة على المغفرة والحفاظ  
عليها. إن الإنسان الذي لا يملك القدرة  
على المغفرة لا يملك القدرة على الحب. إن  
المغفرة ليست عملاً عرضياً، بل هو موقفٌ  
ثابت "

— **مارتن لوثر كينغ الابن** زعيم الحقوق المدنية  
الأمريكية

الرد على الكراهية بالكراهية يضاعف الكراهية  
و يزيد من ظلمة الليالي. لا يمكن للظلم أن  
يطرد الظلم؛ الضوء يمكنه أن يفعل ذلك  
فقط. لا يمكن للكراهية أن تلغي الكراهية.

الحب فقط يمكنه أن يفعل ذلك. "  
— **مارتن لوثر كينغ**، الابن (1929-1968)

"الضعيف لا يسامح أبداً. المغفرة سمة  
الأقوياء."

— **المهاتما غاندي**، مؤسس الهند الحديثة

"كل من يسعى للانتقام يجب أن يحفر قبرين"  
— **مثل صيني**

"بدون المغفرة ليس هناك مستقبل."

— **ديزموند توتو**

إن عملٌ خيرٌ واحد له القدرة على وضع تاريخٍ  
كامل من العداوة موضع تساؤل.

"عندما خرجت من الباب متجهاً نحو البوابة  
التي تؤدي إلى حريتي، عرفت بأنني إذا لم  
أترك المرارة والكراهية خلفي فسوف أبقى  
في السجن. إن الصدق والإخلاص والبساطة  
والتواضع والكرم وغياب الغرور والاستعداد  
لخدمة الآخرين - الصفات التي يسهل التحلي  
بها من قبل كل انسان هي أساس الحياة  
الروحية للإنسان "

— **نيلسون مانديلا**، زعيم جنوب أفريقيا  
المناهض للفصل العنصري ونموذج المغفرة.  
"الاستياء؛ كمن يشرب السم ويتوقع بأنه  
سيقتل أعدائه."

— **نيلسون مانديلا**

تحية إلى مانديلا في جنازته:  
"إحتاج الأمر لرجلٍ مثل ماديبا (نيلسون مانديلا)  
لتحرير ليس السجن فقط، بل السجنان أيضاً؛  
ليثبت أنه يتوجب عليك أن تثق بالآخرين لكي  
يثقوا بك. أن تعلم بأن المصالحة ليست  
مسألة تجاهل الماضي القاسي، بل وسيلة  
لمواجهته بالمشاركة  
والكرم والحقيقة. لقد  
غير القوانين، وغير  
القلوب أيضاً."

أظهر قوة المغفرة  
الرهيبه، وربط  
الناس مع بعضهم  
البعض ومع المعنى  
الحقيقي للسلام.



# المغفرة: طريق النجاة من الفوضى التي يشهدها العالم...

ان ممارسة المغفرة هي أهم إسهاماتنا لشفاء العالم. - ماريان ويليامسون

ان الألم الخفي وغير المغفور لا يُشفى أبداً من تلقاء نفسه؛ إنه يتطلب بلسماً مهدئاً من المغفرة لتحقيق الشفاء والسلام العميقين. اختيار المغفرة لا يعني إزالة جرح مؤلم جداً؛ بل هو الإعتراف بأنك تعرضت للأذى وبأنك تعالج الجرح لكي تتيح له للشفاء. لا تحاول إغلاق الجرح دون أن تغفر، لأنه كلما طالبت مدة انتظارك كلما زاد الألم ، وكلما أصبح الشفاء أكثر صعوبة. وطالما بقيت تحمل مشاعر الضغينة أو الإستياء أو الخجل أو الذنب، فإن طاقة تلك المشاعر ستسببنا. إن التمسك بالكراهية لن يمنحك القوة وسوف يجعلك عاجزاً.

لكي تغفر لا تربط المغفرة بالأفعال. لا تضع أهداها في كفة الميزان والآخر في الكفة الأخرى . هذا ليس مقياساً. فالأمران لن يتوازنا. لن يكون ذلك "عادلاً". المغفرة هي الطريقة التي ستشفيك .

المغفرة هي قرار، فعل إرادة. ليست المغفرة تغليب العقل على القضية؛ انها تغليب القلب على القضية. المغفرة هي البوابة التي يتدفق من خلالها الحب والصلاح والتطهير والشفاء. إن اتخاذ الخطوة لكي تغفر هي علامة على قوة الشخصية.

المغفرة تدفعك نحو حدود جديدة. عندما تتعرض للأذى يتوجب عليك أن تختار ما عليك القيام به للتعامل مع هذا الأذى. يمكنك أن تغفر وتصبح أقوى من أي وقت مضى، أو يمكنك الإستمرار في التمسك به ومحاولة الحفاظ عليه، وفي نهاية المطاف سيؤسفك أصبح أضعف. عندما تختار أن تغفر تجد بأن القوة والخير في حياتك ينزلقان ببطء بعيداً عنك.

عندما تتعرض للسوء أو الأذى من قبل شخص آخر أو مجموعة من الناس فإن روحك تعاني من الضرر وتحتاج إلى استعادة عافيتها. من الطبيعي أن تشعر بالألم إذا جرحت، ليس فقط بشكل سطحي ولكن يتغلغل الألم الى الأعماق أيضاً. والدواء هو المغفرة. لا يمكنك الحصول على الشفاء التام إذا لم تغفر.

هناك آلاف الأسئلة التي تتبادر إلى الذهن عند التعامل مع الأذى الذي تعرضت له. ولكن عندما تجد نفسك في موقف يعرضك للأذى بسبب أخطاء الآخرين - سواء بطريقة صغيرة أو كبيرة وسواء كان ذلك مقصوداً أم لا - يبقى الحل منحصرًا بالمغفرة. ببساطة لا توجد طريقة أخرى لكي تلتئم جراح القلب تماماً.





يمكن أن تكون هناك العديد من الخطوات نحو الشفاء، وبعضها يتطلب التواصل والتفاهم لمعرفة ما حدث. وأيضاً قد يكون من الضروري تنوير الآخرين بشأن ما حدث والدخول في حوار ومصالحة بدرجات متفاوتة. هناك أيضاً أوقات تكون فيها أكبر مظاهر المغفرة هي الصمت. والخطوات التي يتعين اتخاذها هي مسألة شخصية جداً.

ولكن الإختيار والقيام بالمغفرة هو العنصر الحيوي. بقية الأشياء التي يمكنك القيام بها تلعب دوراً طفيفاً مقارنة بذلك. إلا أن المغفرة نفسها هي إختياراً للقلب، وهي توجيه للقوة الإلهية. الحقيقة هي أن فعل الأذى الذي تعاني منه لم ينتهي بعد، ولا يمكن أن تبدأ في التعافي قبل أن تغفر لمن تسبب لك في الأذى. مع الوقت؛ يستمر العمل المؤذي في إيذائك، مثل خنجر ينغرز ببطء في أعماق جسمك. المغفرة توقف الأذى.

الدعوة إلى "الإصاف" والغضب والكراهية والإنتقام قوية. يبدو من السهل جداً أن تنزلق في الدوامة السامة من القصاص و "العين بالعين". ويبدو أن أسهل شيء يمكنك القيام به هو الإعتقاد بأن المسؤولية ليست عليك لكي تغفر، وتسمتع بكل فكرة إنتقام تمنع الشخص التآخر من الحصول على الراحة من خلال مغفرتك. ولكن هذا ليس الحل. إن هذا الأذى من شأنه أن يستمر في إيذائك، إنه كالسكين التي تنغرز بعمق.

يزداد حجم الإستياء الذي تشعر به تجاه شخص ما كلما ازداد الألم الذي تسبب به لك. لن يندمل هذا الجرح أبداً، وسوف يدمر سُمّه حياتك يوماً ما. استعد حياتك واستعد سعادتك به طريق اختيار المغفرة. هذا لا يعني أن الشخص على حق في الطريقة التي تصرف بها تجاهنا. ولا يعني ضمان محبة للآخرين. قد يحدث ذلك أو لا يحدث. لكنه يعني مجرد نسيان الأذى المؤلم الذي عانيت منه.

المغفرة هي الترياق النهائي لسلم الخسارة والأذى والحزن. إشره كاملًا. على الرغم من مرارة مذاقه، إلا أنه سوف ينهي ألمك بسرعة أكثر من أي شيء آخر، وأولئك الذين يشربون جرعة الشفاء هذه سوف يجدون بأن جراحتهم قد شفيت وحياتهم وفرحهم يعودان أسرع بكثير من أولئك الذين لا يفعلون ذلك.

" بدون المغفرة لا يوجد شفاء. لقد عانيت بما فيه الكفاية، وفقدت ما فيه الكفاية، وشرعت بما يكفي من الألم. تبادل المغفرة وسوف تتعافى."

# عندما لا نغفر فإننا

## نؤذي أنفسنا

الشخص الذي يرفض منح المغفرة هو دائماً الخاسر الحقيقي، أكثر حتى من الشخص الذي يُبغضه. من خلال رفض التسامح وانتظار الإنتقام فإن الأفراد يسمحون لنموهم الشخصي بأن يكون رهينة قرار الآخريين الذين يكرهونهم. ويجعلون أنفسهم محتجزين كرهائن. انهم يقولون: "إذا اعتذرت". "إذا عادت إلي". "إذا قام بإعادة توظيفي". إنهم يلعبون لعبة إنتظار الخطوة الأولى من الآخريين. ويسمحون لعدم التسامح بنسج غطاءٍ يلف حياتهم بأكملها. وبما أن سُمّ المرارة يجد طريقه من خلال جوانب عديدة من شخصيتك، فإن الموت سيحدث - الموت المقصود هنا أبعد من الموت البدني، لأن لديه القدرة على تدمير أولئك الذين من حولك أيضاً. - تشارلز ستانلي

"الاستياء يأتي من كلمتين لاتينيتين تعنيان " الشعور مرة أخرى ". عندما نستاء فإننا نسمح للمشاعر السلبية التي نشعر بها وقت الأذى - مثل خيبة الأمل والخيانة - أن تتكرر بعد فترة طويلة من إنتهاء الحدث لكي تغمرنا بالسموم مراراً وتكراراً. خلال 27 عاماً كطبيب نفسي مُمارس، وخلال الـ 15 سنة الماضية كنت طبيباً عاماً، توصلت إلى قناعة بأن الإستياء هو السرطان القاتل في شخصية الإنسان، مثله مثل أي مرضٍ عُضال". - جيمس ستريغهام ، "كيفية التخلص من الإستياء".

### الغفران لأنفسنا

"لن نجد السلام في قلوبنا حتى نغفر لأنفسنا الأخطاء التي ارتكبتها". إن جزءاً مهماً من المغفرة هو المغفرة الذاتية. نقدنا لإدخالنا يعذبنا بلا رحمة بمشاعر الذنب أو العار أو اللوم الذاتي. يؤكد لنا كيف فشلنا وكيف أصبنا بخيبة الأمل. لقد حان الوقت لاستعادة الطاقة مرة أخرى. إن مشاعر الإستياء - بغض النظر عما إذا كانت موجّهة نحو الآخريين أو نحو أنفسنا - تسممنا من الداخل. يمكن لها أن تمرضنا بكل سهولة.

المغفرة هي الهدية التي تعطيها لذاتك، الهدية التي تحرك من الألم الذي سببته لنفسك من خلال الحكم على الآخريين. المغفرة هي خيار التحرر، النسيان، تحرير الطاقة التي تقيدك وتعمي بصرك. إن المغفرة تُكْمِل شفائك. أن تغفر لغيرك هو هدية لنفسك لأنك تستحق الصفاء والفرح الذي يأتي من التحرر من الإستياء والغضب، ومن إحتضان المغفرة العالمية. ومن المهم أن نغفر لأنفسنا إرتكابنا للأخطاء. إننا بحاجة لأن نتعلم من الأخطاء والمُضَيِّ قُدماً. والحقيقة هي أنه إذا لم تغفر لنفسك، إذا لم تتخطى ما حدث، إذا لم تدرك أن الوضع قد أنتهى، لا يمكنك المضي قُدماً ". - ستيف مارابولي

لقد أظهرت الأبحاث أن ضحايا الحرب الذين يستطيعون أن يغفروا لعدائهم السابقين هم أكثر قدرة على إعادة بناء حياتهم بغض النظر عن الندوب الجسدية. إن أولئك الذين يُغذون مشاعر المرارة سيبقون عاجزين.

# الخلاصة

هناك حاجة ماسة لقوة المغفرة الشافية على المستويين الشخصي والمجتمعي على حد سواء، ومع ذلك يبدو من الصعب جداً تحقيق الأمر. يؤكد الطبيب النفسي الأسطوري فكتور فرانكل في كتابه الكلاسيكي "بحث الرجل عن المعنى" أن "كل شيء يمكن أن يؤخذ من الرجل ما عدا شيء واحد: آخر حريات الإنسان - اختيار موقف الفرد تحت أي ظرف، إختيار طريقته الخاصة في التعامل مع المواقف. بين التحفيز والإستجابة هناك مساحة. مساحة تحوي قدرتنا على اختيار رد فعلنا، والذي يكمن فيه نمونا وحریتنا. عندما لا نكون قادرين على تغيير الوضع، فإننا نواجه تحدياً لتغيير أنفسنا.

هناك العديد من الأمور التي لا يمكننا تغييرها. مع ذلك، يمكننا أن نغير كثيراً في طريقة تأثيرها علينا من خلال تغيير مواقفنا وسلوكنا. عندما نغير اتجاه تركيزنا يتغير اتجاه حياتنا أيضاً.

لقد تم التحدث عن المغفرة لعدة قرون، ومع ذلك فقد استعصت على فهم الإنسان على مر العصور. إذا أردنا أن نجعل القرن الحادي والعشرين عصراً حقيقياً من التنوير، فإننا نحتاج إلى احتضان المغفرة، وإلا فإننا سنقع في نفس أخطاء القرن الماضي بحروبه العالمية المروعة. كتب الشاعر الكبير لونغفيلو قائلاً "لو تمكنا من قراءة التاريخ السري لأعدائنا، فإننا سنجد في حياة كل إنسان حزن ومعاونة كافيان لنزع العداوة".

جميع الديانات الكبرى تؤكد على فوائد المغفرة. يقول القرآن الكريم في سورة الشورى الآية 40 ﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْزُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ ويقول النبي داود في المزامير "الرب رحيم وكریم، بطيء في الغضب، وكثير الرحمة". علمنا يسوع المسيح في انجيل ماثيو الفصل السادس أن نغفر قائلاً "إذا لم تغفر للناس على تعديهم فلن يغفر الله تعديك".

نأمل أن يسعى كل الناس والأمم لجعل "المغفرة" جزءاً من الحياة، للمساعدة في خلق عالم أفضل تنمناه جميعاً! ربما تكون المغفرة هي المفتاح لكسر حلقة الإنتقام التي تجتاح العالم اليوم! "هل سيتحقق السلام العالمي من خلال القوة والعنف، أم سيتم بناءه من خلال الرحمة والمغفرة؟" يجب أن نقرر الطريق الذي نختاره لتحقيق السلام الحقيقي لوطننا وعائلتنا وحصتنا من هذا العالم البائس. إغفر وعش!



## كلمة أخيرة

العدل إنساني، والمغفرة إلهية.  
بمجرد أن نغفر، فإننا نفسح المجال للشفاء.  
يبدأ مستقبلك حيث ينتهي حقدك.  
أسعد الناس في الحياة هم أولئك الذين تعلموا أن يغفروا  
المغفرة هي أن تترك الماضي وراءك وتستثمر في  
المستقبل، حيث كل شيء جديد.

---

عندما لا تغفر، فإنك لا تغير  
الماضي ولكنك تغير المستقبل

اتصل بنا