

البابا شنودة الثالث

الهدوء

Calmness

by H.H. Pope Shenouda III

3<sup>rd</sup> Print  
Nov.1990  
Cairo

الطبعة الثالثة  
نوفمبر 1990  
القاهرة

**الكتاب : الهدوء 0**

**المؤلف : قداسة البابا شنودة الثالث**

**الطبعة : الثالثة نوفمبر 1990**

**المطبعة : الأنبا رويس ( الأوفست ) العباسية - القاهرة**

**رقم الإيداع الكتب : 15153 / 1986 م 0**

بِسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ

الإله الواحد آمين

## تصدير

**هذا الكتاب هو ثمرة لست محاضرات 0**

ألقيت اثنين منها في الكاتدرائية الكبرى مع محاضرتين أخريين أقيتها في دير الأنبا  
بيشوى بوادى النظرون في 83/8/27 ، 83/9/3 0  
وكل هذه المحاضرات الست لها تسجيل صوتي ، يمكنك الحصول عليه من المكتبات  
الصوتية بدير الأنبا رويس وبعض الكنائس 0

**وهذا الكتاب هن الهدوء ، هو جزء من مؤلف روحى كبير لنا عن [ معالم الطريق  
الروحى ] ، ونرجو أن يصدر قريباً إن شاء الله 0**

**شكوه الثالث**

\* \* \*

**هذه الفترة الصاخبة**

**التي تعيشها البشرية على الأرض**

**لا تقاس إطلاقاً بالهدوء الذى كان منذ الأزل**

**والذى سيكون فى الأبد إلى ما لا نهاية 0**

**إنها نقطة مضطربة ، فى بحر من الهدوء اللانهائى 0**

\* \* \*

ولعل الملائكة ينظرون إلى عالمنا فى تعجب ولعلمهم يقولون :  
ما هذا الضجيج فى هذا الكوكب؟! ولماذا يعيش الناس فى صخب هكذا؟!  
متى يهدأون؟ يقينا إنهم لن يهدأوا ، إلا إذا وصلوا إلينا

**لأن الهدوء هو منهج الحياة فى السماء 0**

# الفصل الأول

## جمال الهدوء

### وسموه

- تاريخ الهدوء 0
- عناصر الهدوء 0
- الهدوء الحقيقي 0
- فضائل تتعلق بالهدوء 0
- الطريقة الهادئة وأثرها 0
- أمثلة من الهدوء 0

## تأريخ الهدوء

**الهدوء هو الأصل ، فى هذا الكون 00 وهو الأصل قبل خلق الكون أيضاً 0 كان الله وحده منذ الأزل ، فى هدوء كامل 0**

ملايين السنوات مرت ، أو ملايين ، بل ما هو أكثر ، بل قبل أن يوجد الزمن ، وقبل أن تعرف مقاييسه 0 و الهدوء هو الأصل 00

**وأخذ الله يعمل فى هدوء 0 وكان عمله الأول هو الخلق 0**

فى هدوء كامل خلق الله كل شئ 00 " قال الله ليكن نور ، فكان نور 0 ورأى الله النور أنه أحسن 00 " ( تك 1 : 3 ، 4 ) 0

" وقال الله لتنبت الأرض عشباً وبقلاً 00 وشجراً ثمر يبذر بذراً كجنسه 00 وكان كذلك 00 ورأى الله ذلك أنه حسن " ( تك 1 : 11 ، 12 ) 0

وهكذا كل قصة الخلق كاملة ، تمت فى هدوء 0 خلق الله الكون ، وعاش الكون فى هدوء 0 وكمثال ذلك كانت الأجرام السماوية تتحرك فى الفلك ، بكل نظام ودقة ، وبكل هدوء ، بدون اضطراب 00 نهار يعقبه ليل ، وليل يعقبه نهار 0 لا ضجيج ولا صراع

**إذن متى بدأ الكون يفقد هدوءه ؟ كان ذلك بعد أن خلق الله مخلوقات عاقلة ،**

**ذات إرادة حرة 00**

مرت على هذه الكائنات العاقلة فترة وهى هادئة : ليس من يتشاجر و لا من يتخاصم ، ولا من يحتج ، ولا من يخالف ، ولا من يعصى 0 وليس من يثير مشكلة أو اضطراباً بأية صورة من الصورة 0

**ثم كان أول فقدان للهدوء ، بسبب الشيطان 00**

فقد الشيطان هدوء قلبه فى الداخل ، حينما دخله فكر الكبرياء ( إش 14 : 13 ، 14 ) 0 إنها رغبة دخلت إلى قلبه ، أن يصير مثل الله 0 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 0 وطرد الشيطان وملائكته من السماء 0 وبقيت السماء هادئة 00

**ومن جهة البشرية ، عاش آدم أولاً فى هدوء ، وهو فى الجنة 00**

حتى الوحوش ، كانت تحيا معه فى هدوء 00 لا عداوة بينه وبينها ولا عراك 0 لا هى تفترسه ، ولا حتى تهجم عليه 00 ولا هو يصيدها أو يطاردها ، و لا هو يخافها 00 بل تجمعها معها رابطة من الألفة و المعيشة المشتركة الهادئة 0 وبنفس الوضع كانت الوحوش و الحيوانات مع أبينا نوح فى الفلك 00

**الحيوانات المفترسة ، لم تكن مفترسة ، فى أيام آدم 0**

لم يكن الافتراس قد دخل بعد إلى العالم ، إذ كان العالم لا يزال يحتفظ بهدوءة 0 وكانت الوحوش فى ذلك الحين تأكل العشب ( تك 1 : 28 ) 0 ما كانت تفترس حيواناً أضعف منها ، ولا كائناً من غير نوعها مثل آدم 0 لم تكن فيها ( الوحشية ) التى دعيت بها ووحشاً 0 كانت هادئة وكان الإنسان هادئاً أيضاً 00

**و العجيب أن الإنسان فقد هدوءه ، وهو لا يزال فى الجنة 0**

لما أخطأ خاف ، واختبأ وراء الأشجار 00 ولما أخطأ خجل ، وخاط له من أوراق  
التين ما يستتر عريه 0 وطرده الله آدم وحواء من الجنة 0  
ثم كانت خطيئة قايين ، لما فقد هدوءه القلبي بسبب حسده لأخيه هابيل 0 وتطورت  
مشاعره الداخلية إلى انه " قام على أخيه وقتله " ( تك 4 : 8 ) 0

**ولما قتل قايين أخاه ، فقد هدوءه إلى الأبد ، فعاش تائهاً وهارباً في الأرض ( تك  
4 : 12 ) خائفاً من الله و الناس ( تك 4 : 14 ) 0**

بدأت تعصف به الأمراض النفسية من خوف وقلق واضطراب 0 وكان عينة لهذا  
الأمراض ، ومقدمة لدخولها إلى الطبيعة البشرية 0 وزاد على خوف قايين من الله ،  
خوفه من الناس ، وأيضاً صيحته المرة : " ذنبي أعظم من أن يحتمل 00  
فيكون كل من وجدنى يقتلنى " ( تك 4 : 13 ، 14 ) 0

**وكان قتل قايين لهابيل مقدمة للحروب التي اجتاحت الأرض فيما بعد ، ومعها  
فقد العالم هدوءه 00**

" لامك " الذى من نسل قايين ، كان قاتلاً أيضاً 0 وقد اعترف بذلك لزوجتيه 0 وقال  
: " إنه ينتقم لقايين سبعة اضعاف ، وأما للامك فسبعة وسبعين " ( تك 4 : 23 ، 24 )  
0

وهكذا دخل الانتقام إلى الأرض 0 وامتأ العالم شراً ، وفقد هدوءه 0 ووجد فى  
الأرض " طغاة " و " جبابرة " ( تك 6 : 4 ) 00 وأغرق الله العالم الصاخب  
بالطوفان 00

**وبعد الطوفان " ولد نمرود ، الذى إبتدأ يكوت جباراً في الأرض " ( تك 10 : 8 )  
وتفرقت الشعوب فى الأرض بعد برج بابل ( تك 11 : 9 ) 0**

وقامت النزاعات بين الأمم 0 فسدت الطبيعة البشرية وفقدت هدوءها 0 وشجع على  
التنافس و التنازع بين الناس 0 حتى أنه بسبب تخاصم الرعاة على الأرض المعشبة ،  
نسمع عن رجلين قديسين هما إبراهيم لوط أنه : " لك تحتملها الأرض أن يسكننا معاً  
" ( تك 13 : 6 ) 0

**إنها قصة مأساة : تحول بها الإنسان من عمق الهدوء إلى اللاهدوء 00**

فما هو الهدوء ؟ وما عناصره ؟ وما نتائجه ؟ وما الفضائل التي ترتبط بالهدوء ؟ و  
تفقد بفقدته ؟ وكيف يمكن للإنسان أن يحصل على الهدوء ، ويستمر فيه ؟ هذا و غيره  
ما نود أن نعرض له فى هذا الكتاب الصغير 00

## عناصر الهدوء

الهدوء يشمل حياة الإنسان كلها ، فى الداخل و الخارج ، ما ظهر منها وما إستتر 0  
وهكذا يشمل :

1- الهدوء الداخلى : ويشمل هدوء النفس ، هدوء القلب ، وهدوء الفكر 0

2- هدوء الجسد : ويشمل هدوء الحواس ، وهدوء الحركات 0

3- هدوء الأعصاب : ويشمل هدوء الملامح ، وروح البشاشة 0

4- هدوء الكلام : ويشمل أيضاً هدوء الصوت 0

**5-هدوء التصرف :** ويشمل الهدوء فى الحياة العملية و السلوك الخاص ، وهدوء الحلول فيما يصادف الإنسان من مشاكل 0

**وتتعلق بكل هذه الأنواع أمور أخرى منها :**

- (أ) هدوء الطبيعة ، وهدوء المكان ، وهدوء المسكن 0  
(ب) فضائل ترتبط بالهدوء 0  
(ج) طبيعة الهدوء : وهل هو حقيقى ، أم مجرد مظهر هادئ ، أم مجرد هدوء مؤقت ، أو هدوء لم يختبر بعد 00  
(د) الأمثلة العملية للهدوء الحقيقى 00



1- لا يمكن أن نحكم على إنسان بأنه هادئ ، إلا إذا حدث إختبار لهدوئه 00  
فقد يببدو الإنسان هادئاً ، لأن الظروف الخارجية التى حوله هى الهادئة 0 ولم تحدث مشكلة أو إثارة تختبر هدوءه 0 وربما لو إصطدمت به يظهر على حقيقته ، إن كان هادئاً أم لا 00

**فإن إصطدم مع شخص آخر فى الرأى ، أو فى التصرف ، أو إن أصابته إهانة أو أصابه**

**أذى ، أو تعرض لكلمة جارحة ، حينئذ من تصرفه يمكن الحكم على هدوئه 00**  
ونفس الوضع إن وقع فى مشكلة ما ، أو ضيقة ، أو تعرض لمرض ، أو إن واجهته صعوبة ما 00 فإن هذا كله يكون إختباراً لنفسته ، وإختباراً لأعصابه : كيف يسلك ؟ وكيف يتصرف ؟ وهل يفقد هدوءه ، أم يحتمل ويحل مشكلته بهدوء 00 ؟  
هذا هو أول إختبار للهدوء الحقيقى ، لأن كل إنسان يمكنه أن يكون هادئاً فى الظروف الهادئة 0

**2-أما الإختبار الثانى ، فهو مدى الاستمرار فى الهدوء 0 فالهدوء الحقيقى هو**

**هدوء دائم ، كشئ من الطبع 0**

فلا يهدأ إلى فترة زمنية ، ثم يفقد بعدها هدوءه ، ويتغير أسلوب تماسكه أمام المشاكل 0 فالهدوء الحقيقى ليس هو مجرد تدريب للاحتمال فى مدى معين ، إنما هو الطبيعة الهادئة ، التى تستمر فى هدونها ، مهما طال الزمن ، ومهما تغير الحال 00  
**الهدوء الحقيقى ليس ستاراً تختفى وراءه طبيعة غير هادئة ، تكشفها الأحداث**

**!00**

فالإنسان الهادئ بطبع ، لا تضره المشاكل والاصطدامات ، بل على العكس تظهر ما فيه من رحابة الصدر ، ومن وداعة وطيبة قلب 0  
القديس بولس الرسول كان يعيش فى أجواء صعبة " فى شدائد ، فى ضرورات ، فى ضيقات ، فى ضربات ، فى سجون 00" ومع ذلك قال فى مقدمة كل هذه : " فى صبر كثير " ( 2كو 6 : 4 ، 5 ) 0 وقال بروح الإيمان : " لذلك لا نفشل 0 بل وإن كان إنساننا الخارج يفنى ، فالداخل يتجدد يوماً فيوماً " ( 2كو 4 : 16 ) 0 وأطلق على كل مشاكله ومتاعبه عبارة : " خفة ضيقاتنا الأرضية " ( 2كو 4 : 17 )

### 3- و الهدوء الحقيقي ليس هو الهدوء الظاهري ، بل الداخلى 0

فلا يكون هادئاً من الخارج فقط ، بينما فى داخله بركان ثائر 0 بل على العكس يكون هدوءه الداخلى هو منبع وسبب هدوئه الخارجى 0 ولعلنا سنتكلم عن هذه النقطة بشئ من التفاصيل حينما نتحدث عن هدوء القلب 0

### 4- وهناك فرق بين الهدوء الحقيقى ، والبرود الذى قد يكون أحياناً بروداً

مثبراً 00 !

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 منفعلاً ، ويرد عليه بهدوء شديد ، أو ببرود شديد ، بأسلوب يثير أعصابه بالأكثر ، فيزداد إنفعاله ، ويقابل هو هذا الإنفعال بمنتهى الهدوء أو البرود متفرباً عليه ، جاعلاً منه مجال نقد للحاضرين 00 كلا ، ليس هذا هو الهدوء فى معناه الروحى 0

### فالإنسان الروحانى الهادئ ، لا يحطم غيره بهدوئه !

إن أخاه المنفعل هو وديعة فى يديه ، يحافظ على أعصابه وعلى سمعته ، ويحاول أن يوصله إلى الهدوء هو أيضاً 0 وبالتالي لا يثيره 0 لأن محب الهدوء ، يريد الهدوء لغيره كما يريد لنفسه 00 ولا يجعل شيطان المجد الباطل يحاربه بهدوء زائف ، يكون فيه خصمه هائجاً وثائراً ، ويكون هو قد أفرح الشيطان بهذا الهياج من خصمه وهذه الثورة !

### إن الإنسان الناجم ، لا يفرح روحياً بسقوط غيره 0

بل إنه فى هدوئه ، يشيع الهدوء على الكل 0 ويجعل لقاءه بغيره هادئاً ، سواء من جهته هو ، أو من جهة هذا الغير 0 وإن وجد غيره هائجاً ، يهدئه بالجواب اللين ( أم 15 : 1 ) وليس بالجواب المثير 00

### 5- الإنسان الهادئ قد يكون هادئاً بطبيعته ، وقد ولد هكذا 0 وقد يكون هدوءه

مكتسباً

و الهادئ بطبيعته لا يبذل جهداً لكى يصل إلى الهدوء ، لأنه ينفر من كل ما هو هادئ أما هدوء المكتسب ، فهو يحتاج إلى جهد ، وإلى تداريب سنعرض لها فى حينها إن شاء الله 0 وكل جهد فى الوصول إلى هدوء ، له مكافأته وأجره 0 ومثل هذا الشخص قد يصل إلى هدوء تدريجياً 0 فإب وصل ، لا يعود يبذل جهداً ، بل يكون ثابتاً وراسخاً فى حياة الهدوء ، وله فيها خبرات 00 ولذلك فإنه يحافظ على هذا الذى اقتناه بتعب ، وبمعونة كبيرة من النعمة 0

### وكمثال للهدوء الذى ينال بالتدريب ، القديس موسى الأسود 0

إنه لم يولد هكذا ، بل كان فى بدأ حياته قاسياً قتالاً 0 ولما دخل فى حياة الرهبنة ، أخذ يدرّب نفسه على الهدوء حتى اتقنه 0 لدرجة أنه لما دعى لسيامته قساً ، وأمر البابا بطرده لاختباره ، خرج القديس موسى الأسود فى هدوء وهو يبكت نفسه ، دون أن ينزعج من الداخل 0 ولما سمحوا له بالرجوع ، عاد وهو هادئ ، دون أن يشعر بجرح فى كرامته 00 لذلك لم يكن غريباً أن يراه أحد القديسين فى رؤيا ، و الملائكة تطعمه شهد العسل 0

وأنت ، إن كنت غير عادئ الطبع ، لا تحتج قائلاً : ماذا أفعل ؟! ولدت وطبيعتى

هكذا 00!

حتى إن كنت قد ولدت هكذا ، أو رثت عدم الهدوء عن أب أو أم ، فليس هذا بعذر 0  
تستطيع أن تغير هذا الذى قد ورثته 0 فالذى لم ينل الهدوء الطبيعية ، يمكنه أن ينال  
الهدوء المكتسب 00 يدرب نفسه عليه ، ويجاهد لكى يقتنيه 00 فالطباع التى يولد  
بها أى شخص ، ليست بالأمر الثابت غير القابل للتغير ، فما أسهل أن تتغير إن  
وجدت النية الطيبة ، و العزيمة الصادقة ، و التعب و الجهاد 00 حينئذ يمنحك الرب  
قلباً جديداً ، وينزع منك قلب الحجر ، ويعطيك قلب لحم، فهكذا وعد ( خر 36 : 26 )

## فضائل تتعلق بالهدوء :

### ١- الهدوء علاقة بالمحبة ، يأخذ منها ويعطيها :

فالإنسان المحب يكون هادئاً فى علاقته مع الناس 0 إنه لا يثور عليهم ، لأنه يحبهم 0  
أما الكراهية فإنها إن دخلت إلى قلب ، تكون كالبركان الثائر الذى لا يهدأ ، تريد أن  
تنتقم وأن تحطم 0 ولا تهدأ حتى تنفذ ما تريد ، و تحطم كل شئ 00

### العالم يحتاج إلى الحب و الهدوء ، لكى يحل مشاكله :

يحلها بالتصالح ، وليس بالتصارع 0 ففى الهدوء ، و الهدوء ، يمكن أن يتلقى  
الناس مهما اختلفت أفكارهم ، ليحلوا مشاكلهم فى هدوء الحوار المشيع بالحب 0  
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 00  
يمكنك أن تحب الإنسان الهادئ 0 هدوؤه يجذبك 0  
مجرد ملامح وجهة الهادئة ، تجعلك تحبه 0 وطريقته الهادئة فى معالجة الأمور ،  
تجعلك أيضاً تحبه 0 وإن كنت متضايقاً منه لسبب ما ، فإن هدوؤه يغلبك ، ويصرف  
ضيقك 00 لذلك حسناً قال الرب عن الودعاء : إنهم يرثون الأرض ( مت 5 : 5 )  
الأرض هنا ، وفى السماء 00 يكسبون محبة الناس على الأرض بوداعتهم وهدوئهم ،  
كما يكسبون أرض الأحياء أيضاً ( مز 27 : 13 ) 0

### ٢- وهكذا ترتبط فضيلة الهدوء بالسلام أيضاً :

فالإنسان الهادئ يكون دائماً مسالماً 0 والإنسان المسالم يكون أيضاً هادئاً 0 الهادئ  
" لا يخاصم و لا يصيح ، ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته " كما قيل عن السيد  
المسيح ( مت 12 : 19 ) 0 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 0  
إن السلام قد يفقد بين عنيف وعنيف 0 ولكنه لا يفقد بين عنيف وهادئ ، لأن الهادئ  
يحتمل العنيف 0

وكما قيل إن النار لا تطفئها نار ، بل يطفئها الماء 00 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 يودى إليه 0  
فالذى يحتفظ بهدوئه ، يحتفظ بسلامة الداخلى 0

### ٣- العلاقة بين الهدوء و الوداعة ، علاقة بديهية

إذ أن الهدوء هو فروع الوداعة ، أو مظهر من مظاهرها ، حتى أن اسميهما قد  
يتبادلان المواقع 0 فحينما تتكلم عن الهادئ تتكلم عن الوديع 0 وحينما تتكلم عن

الوديع تتكلم عن الهادئ 0 والإنسان الذى يفقد هدوءه ، لاشك يفقد وداعته 0 إذن  
حينما نتكلم عن العلاقة بين الهدوء و الوداعة ، إنما نتكلم عن العلاقة بين الجزء و  
الكل 0

#### ٤-العلاقة بين الهدوء و العمق :

الإنسان الهادئ يمكنه بهدونه أن يصل إلى العمق ، إن كانت له موهبة التأمل 00  
ولكن لا يشترط أن يكون كل هادئ عميقاً 0 إنما الأصح أن نقول إن كل إنسان عميق  
يكون هادئاً 00 وهنا تعجبني عبارة قالها أحد الأدباء الروحيين 0 ولعلنى كررتها  
عليكم أكثر من مرة وهى :

**[ حينما رمى بى الله حصاة على بحيرة الديابة ، أحدثت فقاقيع على سطدها ، و**

**دوائر لا حصر لها 0 ولكننى حينما وصلت إلى القاع ، صرت هادئاً ]**

كذلك الأمواج تكون صاخبة على سطح البحر ، أما عمق البحر أو عمق المحيط ،  
فيكون هادئاً 00 وهكذا الإنسان فإنه فى فترة طياشته ، وفترة الحياة السطحية غير  
العميقة ، يريد أن يحدث فقاقيع على سطح الحياة ودوائر لا حصر لها 00 ولكنه  
حينما يصل إلى الناضجة ، وإلى الفكر العميق ، يصير هادئاً 00  
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

#### و علاقة كل منهما بالهدوء ٠٠

بعض الأذكىاء يكون الذكاء عندهم مجرد قدرات عقلية 0 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 0

**فليس كل ذكى عميقاً 0 ولكن العميق يكون ذكياً 0 الذكى بدون عمق ، قد يقع**

#### **فى أخطاء تفقده هدوءه 0**

ربما يفهم الذكى ما لا يفهمه غيره ، فيستصغر هذا الغير ، ويشبعه لوماً وانتهاراً ،  
إن كان يعمل معه أو تحت إمرته ، ويفقد الهدوء فى تعامله معه أو تحت إمرته ،  
 ويفقد الهدوء فى تعامله معه 0 وربما لذكائه يكتشف كثيراً من أخطاء الناس ، فيثور  
عليهم ، أو يتضايق فى داخله من أخطائهم ، وهكذا يفقد هدوءه من الداخل ومن  
الخارج 0

**إن الذكاء - مجرد الذكاء - له حروبه وله مناعبه ، إن لم يكن مصحوباً بالوداعة**

#### **والانتظام 00**

وهكذا إن كان العقل ضخاباً ومتعالياً ، فقد هدوءه 0 وإن تكبر العقل واعتزبذاته ،  
فقد الهدوء و السلام فى علاقته مع الله ومع الناس 0 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 ]  
0 إنه لا يغضب أحداً ، لأنه يطلب بركة وصلاة كل أحد 0 وهو لا يغضب من أحد ، لأنه

باستمرار يأتي بالملامة على نفسه فى كل شئ 0 ومن كان هذا شأنه ، يعيش فى هدوءه مع جميع الناس 0 فإن فقد إتضاعه ، يفقد هدوءه 0 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 00

## 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 " 0 وإن حاقت به مشكلة ، يؤمن أن الله سيحلها ، لذلك يبقى قلبه هادئاً 0 ، إن أتعبته الضيقات يقول : " مصيرها تنتهى " ، فبدأ قلبه 00**

وبعكس ذلك من يبعد عن حياة الإيمان و التسليم ، تتعبه أفكاره ولا يهدأ أبداً 0 وإن ألمت به المشاكل ترهقه إرهاقاً ، لأنه لا يضع أمامه معونة تأتي من فوق 0 ومن الناحية الأخرى فإن الذين لا يحيون حياة الإيمان ، يحاولون أن يكونوا سبباً لتعكير هدوء غيرهم ، بما يجلبونه عليهم من إيذاء وإضرار 0

## ٨- علاقة الهدوء بالحياة مع الله

ما أجمل قول القديس أوغسطينوس فى كتاب إترافاته ، مخاطباً الرب بهذه العبارة الجميلة العميقة : **[ سيظل قلبى مضطرباً ، إلى أن يجد راحته فىك ] 0** ذلك لأن هدوء القلب ليس مصدره العالم وشهواته ورغباته ، إنما مصدره الله وحده 0 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 0 وحينئذ فقط يجد الهدوء و السلام ، كمسافر فى بحر مضطرب وصل إلى ميناء الأمان 00

## فائدة الهدوء :

**فى الهدوء يستطيع الإنسان أن يفكر تفكيراً متزنأ 0** وبالهدوء يمكنه أن يحل مشاكله ، بأعصاب غير مضطربة ، وفكر غير مشوش 0 وفى الهدوء يمكنه أن يتعامل مع الناس ، ويتقبلون منه كلامه 0 وعلى العموم الشخص الهادئ محبوب من الناس 0 وما أجمل قول القديس بطرس الرسول : " زينة الروح الوديع الهادئ " ( 1 بط 3 : 4 ) 0 فالهدوء إذن زينة للروح

## و الهدوء وصية مقدسة ، دعانا إليها الكتاب 0

فالقديس بولس الرسول يقول : " إحرصوا على أن تكونوا هادئين " ( 1 تس 4 : 11 ) 0 و الكتاب يقول إن : " الهدوء يسكن خطايا عظيمة " ( جا 10 : 4 )

## وحتى فى الحياة العملية ، الشئ الذى يعمل فى هدوء يأتي بنتائج أفضل 00

القريان الذى يخبز على نار هادئة يكون سليماً 0 بينما الذى يخبزونه على نار شديدة 0 يحترق من الخارج ، يكون الداخلى لنا وكذلك الطعام الذى سوى على نار هادئة ، يكون أفضل طعماً وأكثر فائدة 0 و بالمثل الزراعة التى تروى بطريقة هادئة 00

**وفى التعامل مع الناس ، الطريقة الهادئة أكثر تأثيراً فى النفس ، وتأتى**

**بنتائج مقبولة 00**

وبعكس ذلك الطرق العنيفة التى تأتى بردود فعل سيئة 0 ولعلنا سنتكلم عن فوائد الهدوء بالتفصيل فى الفصول المقبلة 0

## مضار عدم الهدوء

**الشخص غير الهادئ نفسياً ، يضع هموم الدنيا كلها فوق رأسه 0 وتصيبه لذلك**

**مشاكل كثيرة 0**

يفقد سلامة الداخلى ، ويقع فى القلق والإضطراب النفسى ، مع ما فى كل ذلك من أتعاب 0 وقد يقع أيضاً فى الكآبة و الحزن والإضطراب 00 وقد يصاب نتيجة لذلك بأمراض عديدة : منها تعب أعصابه 0 فقدان الهدوء بسبب توتراً فى الأعصاب 0 توتر الأعصاب يفقد الإنسان هدوءه 0 وكرهما سبب لآخر ونتيجة 0

**وإنسان غير الهادئ عصبياً ، يضر نفسه صديقاً وفكرياً وإجتماعياً 0**

إنه يفقد شخصيته ، ويفقد إحترام الناس له 00 المدرس الهادئ الحازم محترم من تلاميذه 0 أما الذى يثور على تلميذه ويضج ، مهدداً ومتوعداً ، أو شاتماً وموبخاً ، فهذا يفقد إحترامهم له ، وقد يصبح العوبة فى أيديهم : متى أرادوا أن يصيروه ، يمكنهم إثارته 00 وكذلك الأم التى تعامل أطفالهم بالصراخ والإنتهار و الزعيق ، وبالضرب أو التهديد ، وتظن أنها بهذا الأسلوب تربيهم !! 00 هذه تفقد أعصابها ، وأيضاً تفقد محبتهم 0 وتصبح حياتها ضجيجاً مسمرأ ، وصراعاً مع الأطفال 0

**الإنسان غير الهادئ عصبياً ، يفقد سلامه مع الناس 0**

إنه يغضب عليهم ، فيغضبون عليه 0 وإن فقد هدوءه وثار عليهم ، ما اسهل أن يعاملوه بالمثل ، فيفقد صداقتهم ومحبتهم ، وقد يفقد إحترامهم أيضاً ، ويتعرض لعداوتهم 0 ويدخل فى سوء علاقة مع الناس 0 إن فقد هدوءه ، قد يصل إلى الصخب و الضوضاء والضجيج 0 وربما يصل إلى الثورة و العنف 0 أوفى فقدان الهدوء يبدو تصرفاته غير متزنة 0 أقل كلمة تعكره ، وأقل تصرف يثيره ، لأنه غير هادئ 0 وقد تكون له رغبة فى الإنتقام ، وفى الدفاع عن نفسه ، وفى إثبات وجوده ، وفى حماية كرامته ، ثائراً بغير وصول إلى نتيجة 0 وهكذا يصطد مع الآخرين 0 بينما الهادئ - حتى إذا أثير - يرد فى هدوء ، ويكسب الموقف فى هدوء 0

**غير الهادئ يخسر المواقف ، وتمسك عليه أخطاء 00**

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 0

وكما قال الكتاب : " الجواب اللين يصرف الغضب " ( أم 15 : 1 ) 0 وأيضاً : " كلمات الحكماء تسمع فى الهدوء ، أكثر من صراخ المتسلط بين الجهال " ( جا 9 : 17 ) 0 وبينما يقع غير الهادئ فى خطايا كثيرة ، يقول الكتاب :

## " الهدوء يسكن خطايا كثيرة " ( جا 10 : 4 ) 0

ويقول أيضاً : " هدوء اللسان شجرة حياة " ( أم 15 : 4 )  
إننا لا نستطيع أن نحصى الأضرار و النتائج السيئة التى تحدث من معالجة الأمور بعنف أو بشدة أو بعصبية 00 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 0

ودائماً الهادئ هو الشخص الأقوى 00 أقوى لأنه إستطاع أن يتحكم فى أعصابه وفى ألفاظه 0 وأقوى لأنه إرتفع فوق مستوى الإثارة فلم تقو عليه 00 وإيضاً لأنه فى هدوءه يمكنه أن يتحكم فى الموقف ، وأن يفكر فى حل الإشكال بدون إنفعال 0 ولهذا قال الرسول : " يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء " ( رو 15 : 1 )  
( 0 ما أعمق عثرة البناء من أبوين متشاجرين 0  
يفقد البيت هدوءه 0 ويتناقش الأب و الأم فى عصبية 0 وربما يتشاجران ويتشاجران 0 وكل منهما يريد أن يثبت أنه الأقوى ، وأنه على حق ، وأنه يستطيع أن يرد على الطرف الآخر بمثلها ويمثل مثلها 00 و تكون النتيجة أنهما يخسران إحترام أبنائهما لهما ، بعثرة أو قدوة سيئة توضع أمامهم 0 كما أن هذين الوالدين يخسران سمعتهما أمام الجيران 00 فيقولون إنه بيت فقد هدوءه 00!  
لعل الصفحات المقبلة ستبين بتفيل أكثر مضار الهدوء 00

## أمثلة من الهدوء

## أروع مثل هو الله نفسه ، وتبارك اسمه 0

ليتنا نتأمل فى الهدوء خلق الله به الكون 0 والهدوء الذى روى بع الكتاب قصة هذا الخلق 00 وكمثال يقول الكتاب : " ثم قال الله ليكن نور ، فكان نور 0 ورأى الله النور أنه حسن 0 وفصل الله بين النور و الظلمة " ( تك 1 : 3 ) 0 كل هذا الحدث العظيم يروى فى عبارة بسيطة " فكان نور " 00

## بل ما أعجب هدوء الله فى مقابلة الوثنية و الإلحاد !

هؤلاء ينكرون وجود الله ، أو يعبدون الأحجار و المعادن بدلاً منه 00 فلا تقوم ثورة فى السماء ضدهم 0 ولا ينزل الله ناراً من السماء فتحرقهم وتبيدهم 00!  
ويجذب أناس على الله ، والله هادئ 0 وهؤلاء المجدفون مازلوا على قيد الحياة ، يعيشون ، ويتمتعون كأن شيئاً لم يحدث 0

## حقاً إن البشر ينتقمون لله ، ولا ينتقم الله لنفسه !

الله تارك هؤلاء جميعاً إلى يوم الدين 00 أما الآن فإنه مازال يقدم لهم فرصاً للتوبة وللرجوع 0 بل أكثر من هذا يقول الكتاب عن الله إنه : " يشرق شمساه على الأشرار و الصالحين ، ويمطر على الأبرار و الظالمين " ( مت 5 : 45 ) 00 أى أن الأشرار و الظالمين يتمتعون أيضاً بنعمه العامة 00 وكأنهم لم يكسروا وصاياهم !!

## **بل ما أعظم هدوء الله في معاملاته للشيطان !!**

هذا الكائن الشرير الذى يتحدى ملكوت الله بكل عنف وبلا ميالة ، ويحاول بكل الحيل أن يبعد الناس عن الله ، وينشر فى الأرض الفساد 00 ومع ذلك كله لا يزال الشيطان موجوداً 0 وكان بإمكان الله أن يبيده ويفنيه 00 ولكن الله لم يفعل ، وقابل كل عصيان الشيطان فى هدوء ، وتركه بمبدأ تكافؤ الفرص ، ليجرب المؤمنين ، إلى أن ينال جزاءه فى اليوم الأخير 0

وأحياناً يتمادى الشيطان ، فيوقفه الله عند حده فى هدوء 0 وكثيراً ما يبعد عنا شروره وتجاربه فى هدوء دون أن نشعر 00

## **أنظروا أيضاً الهدوء الذى تمت به معجزة التجسد 0**

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 يوج 00! 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 0**

كثيراً ما تحدث المعجزات فى الخفاء ، دون أن يراها أحد ، ودون أن يعلن الله عنها ، ثم يخبر عنها بعض الناس 0 وما أكثر المعجزات التى حدثت ولم تكتب فى الكتاب ، ولو كتبت واحدة فواحدة ، ما كان العالم يسع الكتب المكتوبة ( يو 21 : 25 ) 0 وكمثال لذلك المعجزات التى حدثت أثناء زيارة العائلة المقدسة لمصر 00 تمت فى هدوء ، ولم تكتب فى الإنجيل 0 وكل ما نعرفه أن التاريخ روى بعضها 00

## **انظروا أيضاً إلى السماء فى هدوئها ، وكذلك الملائكة وأرواح القديسين 0**

‘نها مثال عجيب للهدوء 0 وكل الملائكة الذين فيها ينفذون أوامر الله بسرعة عجيبة وفى هدوء عجيب 0 وقد وضعوا أمامهم عبارة " لتكن مشيئتك " 0 وأيضاً يعمل الملائكة على الأرض معنا ومن حولنا ، بهدوء عجيب حتى أننا قد لا نشعر بهم وبعملهم 0 ومع ذلك " أليسوا جميعهم أرواحاً خادمة ، مرسلة للخدمة لأجل العتيدين أن يرثوا الخلاص " ( عب 1 ك 14 ) 0 وبنفس الهدوء تعمل معنا أرواح القديسين 0 لقد تعلموا الهدوء من السيد الرب 0

## **تأملوا أيضاً هدوء السيد المسيح فى فترة تجسده على الأرض 0**

هدوء فى الرد على معارضيه من الكتبة والفريسيين و الصدوقيين و الكهنة وشيوخ الشعب 00 الهدوء العجيب الذى كان يقابل به تحدياتهم وشتائمهم وإتهاماتهم الباطلة له 00 وكيف كان يرد عليهم بموضوعية وبإقناع ، دون أن يثور على ألفاظهم الجارحة ، وهم يقولون له : " ألسنا حسناً نقول إنك سامرى وبك شيطان " ( يو 8 : 48 ) 0 أو حينما قالوا عنه إنه : " أكون وشريب خمر ، محب للعشارين و الخطاة " ( مت 11 : 19 ) 0

## **بل ما أعجب هدوء الرب ، أثناء القبض عليه 00**

انتظر تلك الساعة فى هدوء ، واستقبلها فى هدوء 00 فى هدوء داخلى ، وفى هدوء خارجى 0 وقف فى هدوء يقول لهم : " من تطلبون ؟ " " أنا هو " 0 ومن فرط هدوئه ، رجع الجند إلى الورا وسقطوا على الأرض ( يو 17 : 5- 8 ) 0 فى هدوء استقبال قبلة يهوذا الخائن دون أن يجرح شعوره ، بل قال له : " يا صاحب لماذا جئت " ( مت 26 : 50 ) 0

كانت كل تصرفاته فى تلك الساعة الحرجة فى منتهى الهدوء 00

إهتم بسلامة تلاميذ ، فقال للجنود : " إن كنتم تطلبوننى ، فدعوا هؤلاء يذهبون " ( يو 18 : 8 ) 0 ولما أراد بطرس الرسول أن يستخدم العنف واستل سيفه وضرب عبد رئيس الكهنة فقطع أذنه ، أمره الرب بالالتزام الهدوء ، قائلاً له : " رد سيفك إلى مكانه 0 لأن كل الذين يأخذون السيف ، بالسيف يهلكون " ( مت 26 : 51 ، 25 )

### **وأثناء محاكمته ، كان هادئاً جداً 00**

" كشاة تساق إلى الذبح 00 صامته أمام جازيها ، فلم يفتح فاه " ( إش 53 : 7 ) فى مجلس السنهدريم واجهوه بتهم " أما هو فكان ساكناً ولم يجب بشئ " ( مر 14 : 61 ) 0 وأمامه شهود زور ، لم تتفق شهاداتهم 00 وأمام بيلاطس كان هادئاً جداً 0 وقف صامتاً 0 وحينما كان يتكلم ، كانت إجاباته تذهل الوالى ، حتى قال : " لست أجد علة فى هذا البار 00 " 0

### **ولما دفن ، قام من الموت فى هدوء عجيب 00**

فى ساعة لم يعرفها أحد ، وبدون ضجيج ، وبدون إعلان أمام الناس ، وبدون مظاهر عظيمة وقوة 00 حتى شك اليهود فى قيامته 0 وأشاعوا أن تلاميذ أتوا ليلاً وسرقوه ( مت 28 : 13 ، 15 ) 0 ما هذا العجب؟! يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل هدوئه ، ولن نستطيع 00

### **ومن قدوة الرب ، كان هدوء الشهداء أثناء إستشهادهم 00**

هدوء عجيب أثناء القبض عليهم ، وأثناء محاكمتهم ، وأثناء تعذيبهم 0 وفى فترات سجنهم ، وفى ساعة الموت 00 بل كانوا يرتلون ويسبحون الله وهم فى أعماق السجون ، كما فعل بولس وسيلا ، وهما فى السجن الداخلى وأرجلهم مضبوطة فى المقطرة ( أع 16 : 24 ، 24 ) 0

كيف إستقبلوا الموت ، بكل هدوء ، وبكل فرح 0 إنها قصص طويلة متعددة الجوانب ، تعطى صورة مشرقة للنفوس الهادئة ، التى غسّمت هدوءها من الإيمان العميق بالحياة الأفضل بعد الموت 00 أو قد إستمدت هدونها من رؤى وإعلانات كانت تطمئن النفس على مصيرها الأبدى 0 أما قصص هدوء القديسين فى حياتهم فهى عجيبة وطويلة 00 ولكن لعلنا نقدم هنا مجرد إشارات :

### **منها الهدوء الذى عاشه الآباء فى البرية 0**

هدوء الطبيعة العجيب ، وهدوء النفس من الداخل ، وهدوء الفكر فى تأملاته 00 بل أيضاً الهدوء الذى قابلوا به حروب الشياطين ، بدون خوف ولا إنزعاج 00

### **والهدوء الذى سلكوا به فى معاملاتهم 0**

حتى قيل إنهم : [ ملانكة أرضيون أو بشر سمائيون ] 00 وذلك بفضل حياة الوداعة التى إتصفوا بها ، وهدوء الطبع الذى لا يثور ولا بغضب مهما كانت العوامل الخارجية ضاغطة عليه ، ومهما تعرض لإهانات أو إتهامات باطلة 0

### **ما أعجب هدوء القديسة ماريينا ، كمثال 0**

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 0 كل ذلك دون أدنى شكوى أو تذمر 00 !

### **وبالمثل القديسة التى كانوا يسمونها [ الهبيلة ]**

فى أيام القديس الأنبا دانيال 00 كيف إحتملت الإهانات المستمرة بكل هدوء ، بفرح ، كأكاليل مجد على رأسها 00



# أنواع الهدوء

- 1- هدوء الطبع 0
- 2- هدوء الأعصاب 0
- 3- هدوء اللسان 0
- 4- الهدوء الداخلي ،  
هدوء القلب والفكر 0
- 5- هدوء الملامح 0
- 6- هدوء الجسد و الحواس 0

الهدوء يشمل عناصر متعددة : منها هدوء الطبع ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الجسد ، بما فى ذلك هدوء الحواس الحركات و الملامح 0 هناك ايضاً الهدوء الداخلى ، هدوء النفس ، يشمل هدوء القلب و هدوء الفكر 0 و منها يأتى ايضاً هدوء الكلام ثم ايضاً هدوء التصرف 0

### **والإنسان الهادئ بالحقيقة ، يكون كل ما فيه هادئاً :**

الإنسان الهادئ تصرفاته هادئة ، ومعاملاته مع الناس هادئة 0 يعيش فى سلام داخلى ، ومنه يشع سلاماً فى الخارج 0 ما فيه من هدوء داخلى ، يفيض هدوءاً فى الخارج : إن تكلم يتكلم فى هدوء 0 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 0 وصار الهدوء له طبعاً 00 بعكس ذلك من تكون طباعهم غير هادئة 0 وهنا نذكر :

### **هدوء الطبع :**

قد يولد البعض هادئين بطبيعتهم ، وربما ورثوا الهدوء ، ومارسوه ، تعودوا عليه ن فصار لهم طبعاً 00

**غير أن البعض على عكس ذلك ، ليس لهم هدوء فى طبيعتهم 00 طبيعتهم نارية** أينما يحل الواحد منهم ، يحل معه التوتر و الغليا ، ويسبقه ضجيجة 0 هو عبارة عن شعلة متقدة ، أينما القيت أحرقت واشعلت ، وتفجر منها الشرار نظراته من نار ، كلماته قذائف ، طلباته أوامر وتهديدات ، ولا تقبل التأجيل 00 **إن الطبيعة التائرة ، إن وجدت هادئاً تثبیره 00 أما الطبيعة الهادئة ، فإن وجدت تائراً تهدئه 00**

فما هى طبيعتك إذن ؟ أهى طبيعة نارية ، أم طبيعة هادئة ؟ على أية الحالات لا تياس ، ولا تستسلم إلى حال أنت فيه ، حتى إن كنت قد ولدت بطبيعة نارية 00

### **فالطبايع يمكن أن تتغير ، وأن تتدرب على عكسها 0**

القديس موسى الأسود ، فى بدء حياته كان له طبع قاس مخيف قتال 0 فتحول إلى إنسان هادئ ولطيف ، محب للناس ومحبوب منهم 0 إنسان مضياف وديع بشوش 0 و القديس يوحنا الحبيب ، لم يبدأ حياته هكذا ، إنما كان هو وإخوه يعقوب يلقبان بلقب " بوانرجس " أى ابنى الرعد ( مر3 : 17 ) 0 ولما رفضت إحدى قرى السامرة قبول الرب ، طلب إليه يعقوب ويوحنا أن " تنزل نار من السماء ففتفنيهم " ( لو 9 : 54 ) ولكن هذا الطبع النارى هداً بالوقت وبعمل الروح ، وتحول يوحنا إلى الحبيب الذى يتكلم عن الحب 00

**فى موضوع الهدوء ، ما أعظم الفرق بين طبيعة الجذور وطبيعة الأغصان و الفروع** الأغصان بطبيعتها تتماوج مع الرياح يميناً ويساراً حسب إتجاه الريح 0 وقد تحدث فى تمايلها صوتاً أو وضوءاً 0 أما الجذور فتمتد فى الأرض فى هدوء وبلا صوت ، تتغذى الأغصان الصاخبة ايضاً 00 ننقل من هدوء الطبع إلى نقطة أخرى هى :

## هدوء الأعصاب:

هناك أشخاص أعصابهم هادئة ، وآخرون أعصابهم ملتهية 0  
**الشخص الهادئ الأعصاب لا ينفعل بسرعة ، وربما لا ينفعل ببطء 0 كأنه الجبل**

### الراسى 00

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 00  
أما الإنسان الثائر الأعصاب ، فإنه ينفعل بسرعة ، يثور ويصخب ويضج ، وربما الأتفه الأسباب ، أو لغير ما سبب ، لمجرد شكوكه الداخلية وتصوراته للأمور 0

### الشخص الهادئ الأعصاب هو إنسان قوى :

لأن الأسباب الخارجية عجزت عن أن تثيره ، بل استطاعت أعصابه القوية أن تصمد أمامها 0 وبسبب قوته الداخلية هذه ينال إحترام الناس وإعجابهم 00  
أما الثائر الصاخب ، فمهما ثار وضج ، وشتم وهدد ، وبدا وكأنه يخيف غيره ، فإنه لا ينال إحترام أحد 0 ثورته تدل على ضعف أعصابه ، أو ضعف شخصيته 000

### إن أراد أحد أن يجعله منظرًا للناس وهزأة ، فإنه يستطيع 0

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 ؟ 00 ويتصرف التصرف الذى يعرف أن المدرس سيثور بسببه 0 ثم يتفرج عليه !

### هدوء الأعصاب يتعلق بسببين : أحدهما جسدى ، والآخر نفسى 0

والأسباب العضوية التى تتعب الأعصاب كثيرة ، وليس مجالها الآن 0 ولكننا سنتعرض هنا إلى سبب جسدى كثيراً ما يتعب أعصاب الناس ، حتى الفضلاء منهم 0 وهو الإرهاق 0

### إن كان الجسد مرهقاً بسبب التعب و المجهود الزائد ، حينئذ تكون الأعصاب و

### حالة عدم إحتمال 0

نصيحتى 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 00 ولا يصح فى حالة الإرهاق هذه أن تبت فى أمر هام أو تتعرض لحل مشاكل 00 إحترس من الجدل وأنت مرهق ، فربما تفقد أعصابك 00

حالة الإرهاق يلزمها النوم ، أو على الأقل الراحة والاسترخاء 0 وعلى أحبائك أن يلاحظوا حالات الإرهاق التى تكون فيها ، فلا يدخلوا معك أثناءها فى مناقشة أو حل مشكلة

### ومن الوسائل التى تساعد على هدوء الأعصاب ، روم المرم و البشاشة :

فالمرح يوجد فى الجسد حالة من الإسترخاء تريح الأعصاب وكل الذين يتصفون بروح المرح ، تكون أعصابهم هادئة ، ولا يتضايقون بسرعة 0 وربما يقابلون الإشارة بفكاهة تضحك مثيريهم أيضاً ، و يهدأ الأمر 0

أما المتزمتون الذين يظنون أن الضحك خطية ، فغالباً ما تجد أعصابهم متوترة 00 و الجدية الخشنة التي يقابلون بها تصرفات الناس ، كثيراً ما تفقد الجو هدوءه ويتأزم أرجو أن نعود إلى هذه النقطة بمشيئة الله حينما نتحدث عن مسببات الهدوء 00 و ننقل حالياً إلى الحديث عن الأضرار التي تنتج عن عدم هدوء الأعصاب :

**الشخص التأثر الأعصاب يؤذى نفسه نتيجة لأعصابه غير الهادئة ، كما يؤذى غيره أيضاً 0**

يؤذى نفسه بأمراض الأعصاب 0 وربما ينتج عن إنفعالاته وثوراته من أمراض القلب وضغط الدم ، و كذلك الأمراض النفسية العديدة 0 وقد يضطر إلى تعاطي المهدئات و المسكنات و المنومات ، التي تريح أعصابه إلى حين ، ثم يرجع الشد مرة أخرى بدوافع نفسية من الداخل ، ودوافع مثيرة من الخارج ، فيرجع إلى المهدئات 00!

**وتصبح أعصابه مثل الأستك الذي بتوالي شدة وإرخائه يفقد مرونته وينال**

ويدخل في دوامة من مشاكل الأمراض العصبية ، التي يحاول الطب معالجة أسبابها 0 وفي المقدمة أقتناع بالهدوء 0 فالنفس الهادئة لا تصاب بأمراض عصبية و لا تحتاج إلى مهدئات لأنها هادئة بطبيعتها 00

**الشخص الذي يتحكم في أعصابه ويهدئها ، يمكنه أن يتحكم في ألفاظه أيضاً و لا يخطئ 0**

وكذلك يمكنه أن يتحكم في تصرفاته ، ويكون عنده ضبط النفس 0 وبهذا كله يكسب المواقف و لا يخسرها 0 لذلك إن وجد إنسان أن أعصابه غير هادئة ، عليه أن يوجل بعض اللقاءات و الإجتماعات التي يفسدها عدم هدوء الأعصاب 0 يوجل أيضاً إتخاذ القرارات وهو في مثل هذه الحالة 0

**ومسألة الأعصاب هذه ، تتعلق بالحياة الروحية بوجه عام 0**

فالإنسان الروحي يدرّب نفسه على الوداعة و الهدوء وعدم الغضب ، كما يدرّب ذاته على ضبط النفس و التحكم في ألفاظه ، و على السلام مع الناس 0 وبالتالي يصل إلى هدوء الأعصاب 0

لذلك يلزم للوصول إلى هدوء الأعصاب ، معالجة العوامل النفسية الداخلية التي تؤدي إلى توتر الأعصاب 0

ومن ضمنها الحساسية الشديدة نحو الكرامة الشخصية ، و التأثر بأقل لفظ يظنه جارحاً له 0 كذلك موقفه من أخطاء الآخرين ، ومقابلتها بالعنف ، وحاولة الإنتقام لنفسه محافظة على حقوقه !!

كل هذه الأمور تحتاج إلى موقف روي سليم ، وإلى إقتناع داخلي بأنه يمكنه الإحتفاظ بشخصيته وحقوقه وكرامته عن طريق الهدوء 00

**و عليه معرفة أن ثورة الأعصاب ، من الأخطاء المكشوفة 0**

فهى نقطة ضعف واضحة أمام الناس ، تصرخ قائلة إن صاحبها عجز عن حل مشكلته بالعقل و المنطق ، وعجز عن حلها بالهدوء ، فلجأ إلى الأعصاب 0 و الذى تثور أعصابه ، يعطى دليلاً على أن الشر قد غلبه ولم يستطع مقاومته ، فتثار 00 بينما يقول الرسول : " لا يغلبنك الشر ، بل إغلب الشر ، بالخير " ( رو 12 : 21 ) 0

**التأثر الأعصاب شخص منها 0 و الهادئ الأعصاب إنسان متماسك 0**

## هدوء اللسان:

اللسان الهادئ محبوب من الكل 0 و اللسان غير الهادئ يوقع صاحبه في أخطاء كثيرة 0 وعدم هدوء اللسان له مظاهر عديدة نذكر من بينها :

**1- اللسان الكثير الكلام ، الذي لا يتوقف ، بينما يقول الكتاب : " كثرة الكلام لا تخلو من معصية " ( أم 10 : 19 )**

إنه لسان يتكلم باستمرار ، في أى موضوع ، حتى في ما يخرج عن إختصاصه و عمله 0 لا يستطيع أن يصمت 0 لا يستطيع أن يضبط ذاته داخل شفثيه وأسنانه 0 لا بد أن يخرج وأن يتكلم ، ولا يبطل الكلام إطلاقاً 00 حتى في أدق نقط العلوم ، حتى في أدق أخبار السياسة ! المهم أن يتكلم وكفى 00 حتى في أخبار الناس ، وفي اسرار الناس وفي خصوصيات غيره 0 إنه لسان غير هادئ غير منضبط 0 ومن عدم هدوئه لا يستطيع صاحبه أن يتحكم فيه ، ولا أن يهدئه 0 يقول يعقوب الرسول :

**" إن كان أحد فيكم يظن أنه دين ، وهو ليس يلجم لسانه ، بل يخدم قلبه ، فديانة هذا باطلة " ( يع 1 : 26 ) 0**

إذن يحتاج كل إنسان أن يلجم لسانه ، ولا يتركه على حريره جامحاً يجرى من موضوع إلى موضوع ، بغير إنضباط وبغير هدوء 00 وإن لم يستطع ، فليصل ويقول : " ضع يا رب حافظاً لفمي ، وباباً حصيناً لشفثي " 0

**2- ومن عدم هدوء اللسان : حدة الصوت وعلوه وصخبه 0**

يعطينا الكتاب مثلاً عن الكلام الهادئ ، في حديث الله مع إيليا النبي :  
" حدثت زلزلة وريح عاصفة نار 0 ولم يكن الله في الزلزلة ، ولا في الريح ، ولا في النار 0 وإذا صوت منخفض حفيف يقول له : مالك ههنا يا إيليا " ( 1مل 19 : 11-13 ) 0 وكان هذا هو صوت الله إليه 00

**الهادئ يتكلم بصوت هادئ ، كأنه النسيم العابر 0 أما غير الهادئ فيتكلم بصوت كأنه العاصفة الهوجاء .**

هناك أشخاص حتى في الوعظ ، يعظون بصوت عال وحاد ، وينتهرون الشعب في 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 في هدوء ، وبعمل 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 في الأحاديث الخاصة ؟!**

الشخص الهادئ لا يرفع صوته وهو يتحدث مع الآخرين . لا يعلو صوته فوق إحتياج السامع . لذلك في نقاشه لا يحدث ضجيجاً . أليس أمراً معيناً أن يتناقش البعض فتعلو أصواتهم وتتداخل ، حتى ليحسبهم سامعوهم يتشاجرون !!

نعم ، هناك أشخاص يصيحون حين يتكلمون ، ويصرخون حين يهمسون 0 ويتكلمون بسرعة ، وفى صوتهم ضوضاء 00

### 3- من مظاهر عدم هدوء الصوت أيضاً : الألفاظ الشديدة الجارحة 0

إنسان مثلاً ، كلامه شديد وصعب ، كلام مر وجارح ، ناقد ولاذع وهدام تخرج الكلمات من فمه ، كأنها قذيفة إندفعت من صاروخ 00 بينما يستطيع هذا الإنسان ان يعبر عن رأيه وقصده بألفاظ هادئة 0

### 4- ومن مظاهر هدوء اللسان ، هدوء الحوار :

الإنسان الهادئ يناقش فى هدوء ، وبه يكسب الآخرين 0 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 00

**أما المناقش غير الهادئ ، فإنه يحول الحوار إلى عراك و إلى شجار ، تدمى**

**فيه المناقشة ، ويتوتر الجو و يتكهرب إلى أبعد حد 0**

تجد فى أسلوبه تحفزاً وهجوماً ، وإستعداداً عنيفاً للرد قبل أن يسمع الرأى 0 وهو يحاورك لا لكى يفهمك أو يصل معك إلى الحقيقة 00 إنما يناقشك لكى يفحملك ، ولكى يهزمك ، ويحطم آراءك ، ويهزأ بك وبها 00 كأنك عدو يريد أن ينتقم منك

**أما المناقش الهادئ ، فإنه يكسبك صديقاً أثناء حوارهِ 0 يتكلم فى موضوعية ،**

**بكل هدوء ، ولا يتعرض لشخصك ، ولا يقاطعك أثناء الكلام 0 وإن كنت ثائراً**

**يهدئك 00**

وقد يقنعك ، وتوافقه على رأيه ، دون أن تشعر أنك خرجت منهزماً 00 هدوءه لا يشعرك مطلقاً أنكما خصمان ، إنما صديقان يحاولان معاً أن يصلا إلى الحقيقة 0 بعكس المناقش غير الهادئ ، الذى تحمر عيناه أثناء المناقشة ، ويعلو صوته ويحتد ، ويعترض فى عصبية و عنف 0 وقد يتلفظ بالألفاظ تحمل معنى الإهانة 0

**غير الهادئين إذا تناقشوا يقاطعون بعضهم بعضاً 0**

قد يكون خمسة فى مناقشة : أربعة يتكلمون فى نفس الوقت ، وواحد فقط يسمع هذا الضجيج 0 وليس عند أحد إستعداد لأن يسمع غيره 0 وإنما كل منهم يقاطع الآخر بينما إن كان مائة من الهادئين يتناقشون ، يكون ذلك بنظام شديد ، ولا تسمع فى الخارج صوتاً 00

إن أفكاراً كثيرة تتصارع ، بينما الحق واحد 0 ولكن كل إنسان يرى أن الحق هو فكرة الخاص 0

**بالهدوء يمكن أن يتلاقى الناس ، مهما اختلفت أفكارهم ، فى هدوء الحوار**

**المشبع بالحب 0**

**5- وما نقوله عن الحوار يمكن أن نقوله عن العتاب 0**

العتاب الهادئ يوصل غلى الصلح 0 و العتاب الصاخب يزيد الفرقة و الخصومة 0 ولنا مثال جميل فى عتاب السيد المسيح لبطرس بعد القيامة 0 لم يقل له : [ تعال يا خائن ، يا من خفت من جاريتي ، يا من سببت ولعنت وقلت لا أعرف الرجل 00 أهذا ما سبق أن وعدت به وقلت : " لو أنكرك الجميع ، فأنا لا أنكرك " 100 ] 0

لم يقل له السيد المسيح كلمة جارحة واحدة ، إنما سأله فى هدوء : " يا سمعان بن يونا ، أتحنبنى أكثر من هؤلاء ؟ " " إرع غنمى ، وإرع خرافى " وكرر السؤال ثلاث

مرات ، حتى فهم بطرس ( يو 21 : 15-17 ) 0 وأتى العتاب بنتيجته ، وثبت الحب ، ولم يجرح القلب 0

**6- ليس المطلوب فقط أن يكون اللسان هادئاً ، بل بالأكثر أن يكون ايضاً مهدياً**  
ومن أمثلة الكلام المهدي ، قول الكتاب : " الجواب اللين يصرف الغضب ، و الكلام الموجع يهيج السخط " ( أم 15 : 1 ) 0  
مثال آخر هو أب الاعتراف المريح ، الذي يهدئ نفس المعترف عليه ، ويمنحة سلام القلب ، ويريحة من اضطراب القلب بسبب خطاياه ، وبعكس ذلك أن الاعتراف الذي يخرج المعترف من عنده وقد فقد هدوءه ، وادركه الياس ، وشعر أنه هالك لا محالة  
**الشخص الهادي يفيض من هدوئه على الآخرين ، فيهدئهم إن كانوا ثائرين 0 أما غير الهادي فيعديهم بهياجه ، ويثيرهم إن كانوا هادئين 0**

## الهدوء الداخلي

لا يكفي أن يكون الإنسان هادئاً من الخارج ، في كلامه وفي أعصابه ، وإنما يجب أن يكون هادئاً في الداخل ايضاً 00 تكون نفسه هادئة 00

**وهدوء النفس من الداخل ، ينبع منه الهدوء الخارجي 0**

أما النفس التي تغلى من الداخل ، فإنها حيثما حلت يحل الغليان ويحل التوتر 0 و تعيش كشعلة حيثما أقيت أحرقت وأنتشرت نارها هنا و هناك ، لدرجة أن أمثال هؤلاء الناس إذا دخلوا مكاناً ، يتهامس البعض قائلين : [ يا رب استر ]

**ولكن الإنسان الهادي من الداخل ، نرى هدوءه الداخلي يفيض هدوءاً في الخارج 0**  
تجد صوته هادئاً ، ومشيته هادئة ، ومعاملاته هادئة ، ومناقشاته هادئة ومريحة 00 وبهدوئه لا يصيح و لا يتشاجر ، بل تكون علاقاته طيبة مع جميع الناس ، إذ لا يلجأ إلى المشادة أو غلى العنف مع أحد 00 هذا من جهة الخارج 00

**أما في الداخل ، فيتمتع بهدوء الفكر ، و هدوء القلب :**

الإنسان غير الهادي من الداخل ، تجد داخله أفكاراً كثيرة ، تموج وتطيش ، و تروح و تجئ ، و لا تثبت على حال 0 ففكر يجذبه إلى هنا ، وفكره يشده إلى هناك 0 و ذهنه دائم التغير 0 والأفكار تؤثر على نفسه ، لأنها غير مستقرة 00

**وغير الهادي ، يقاسى ايضاً من عدم الهدوء في مشاعره :**

إنفعالاته وأحاسيسه غير هادئة 0 رغباته وآماله طائشة غير مستقرة 0 بجذبها الخيال إلى آفاق عالية لا يستطيع الوصول إليها ، و يحطه الفكر العملي إلى واقعه البعيد عن آمال 0 ويظل يضطرب بين الرغبة و الواقع 0 وتضطرب معه إنفعالاته 00 وقد يقع في اضطراب بين الرغبة و الواقع 0 وتضطرب معه إنفعالاته 00 وقد يقع في اضطراب بين الرغبة و الواقع 0 وتضطرب معه إنفعالاته 00 وقد يقع في اضطرابات نفسية عديدة ، نذكر أمثلة منها :

**فالشخص الذي يعيش في قلق ، هو فاقد لهدوءه 00**

فالقلق يدل على عدم هدوء في النفس 0 و القلق يدفع إلى الخوف 0 والإنسان القلق أفكاره غير هادئة غير مستقرة 0

**و القلق قد يدعو إلى الشك 0 و الشك لا يجعل النفس هادئة 0**

والإنسان الشكاك لا يكون هادئاً مطلقاً من الداخل 0 يسائل نفسه باستمرار هل هو على حق في شكوكه ؟ و هل من الممكن أن تكون شكوكه غير حقيقية ؟ و كيف يمكنه أن يتحقق من هذه الشكوك ويثبتها 0 وتبقى أفكاره غير هادئة 0 وقد تعذبه نفسياً و تتعبه 0 وهذا التعب يزيد من عدم هدوئه 0 كما أن الشك قد يتعب الشخص في علاقاته مع الآخرين 00

### **و الشك له أنواع 0 كلها تفقد الهدوء 00**

سواء كان شكاً في وقائع أو في أشخاص 00 أو شكاً في علاقات 00 أو كان شكاً في عقيدة أو في الله نفسه 0 وربما يكون الشك في مستقبله وما ينتظره فيه 00 وفي كل ذلك الشك يكون العقل مضطرباً و النفس مضطربة 00 على أية الحالات هدوء القلب يجلب هدوء الأفكار 0

إذا كان القلب مستريحاً و هادئاً ، تصبح أفكار صاحب هذا القلب مستريحة أيضاً و هادئة 0 وإذا اضطراب القلب ، واضطربت أفكاره 0 وحسبما يكون القلب ، تكون الأفكار 0 إن كانت في القلب عواصف وبراكين ، تجد الأفكار كأنها في سوق يبيعون فيه ويشترون 0 و بالعكس إذا كان القلب هادئاً ، تهدأ معه أفكاره 00

### **هناك أشخاص نفسياتهم ضعيفة يضطربون لأتفه الأسباب 0**

وربما لمجرد الوهم ، بغير سبب حقيقي 0 وفي اضطرابهم يفقد القلب هدوءه ، ويفقد الفكر هدوءه ، و ينعدم الهدوء الداخلي 0 ويظهر عدم الهدوء في تصرفاتهم 00

### **ومن مظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر الطائش الجوال 0**

الفكر الهادئ مركز ، مستقر في موضوع تفكيره ، وله عمق في التفكير 0 أما الفكر غير الهادئ ، فإنه يجول من يجول من موضوع إلى موضوع ، ويطيش في أمور متعددة 0 كمن تطيش أفكاره أثناء الصلاة 0 وكما قال أحد الآباء : [ إذا كانت النار طعامها الوقود ، فإن الفكر طعامه الحكايات ]

الفكر الطائش غير يهوى الحكليات ، و ينتقل من خبر إلى خبر ، ومن قصة إلى قصة ، ومن شخص ، ومن بلد إلى بلد ، دون أن يهدأ ، حتى أثناء الصلاة 0 يذكرنا بالشيطان الذي عمله " الجولان في الأرض و التمشي فيها " ( أى 1 : 7 ) 0

### **ومن مظاهر 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 00 ولكنه مع ذلك ساخط على كل شئ ، متذمر من كل شئ ، منتقد لكل شئ ، فاقد لهدوئه 00

### **و الفكر الفاقد لهدوئه ، يعمل على إشاعة عدم الهدوء في نفوس الآخرين 0**

ينشر أفكاره القلقة غير الهادئة ، يصبها في آذان ، يصبها في آذان الآخرين ، ويتحمس لها ، ويعمل على إقناع الناس بها 0 وقد يفلح وقد لا يفلح 0 وحتى إن لم ينجح في نشر أفكاره غير الهادئة ، فإنه يسبب عدم هدوء بسبب مناقشاته غير الهادئة 00

### **ومن أفكار غير الهادئة : الفكر اللحوم :**

الفكر الذى يلح على ذهن الإنسان إلحاحاً ، و يضغط عليه بطريقة متعبة 0 ويحاول أن يتخلص الإنسان منه فلا يستطيع 0 وبالإلحاح يفقده هدوءه 00 وبخاصة ذلك الفكر الذى الفكر الذى ينم به الإنسان ويصحو 0 ويلح عليه حتى أثناء عمله ، وأثناء صلاته ، وأثناء راحته ، بلا هوادة ، وبلا راحة 00

## الأفكار الملحة غالباً ما تكون حرباً من الشيطان :

لأن الأفكار الروحية هادئة باستمرار 0 أما الشيطان فإنه يضغط بأفكاره بلا رحمة ، ويدفع الشخص إلى سرعة التنفيذ 0 و هو بالحاحه يضغط على الأعصاب ويتعبها ، لكي تحسب أن التنفيذ هو أسهل وسيلة لراحتها 0 إن الفكر اللوح فكر مشاغب ، لا يشاء أن يترك للإنسان فرصة للمشورة ، ولا فرصة للصلاة ، ولا فرصة لفحص الفكر و مناقشته ! كما لو كان يريد أ، يرغم الإنسان إرغاماً 00 !

## ومن أنواع الأفكار غير الهادئة : الفكر المتقلب :

الذى يعرض الشئ و عكسه 0 و تارة يوافق على الأمر ، وتارة يعارضه 0 يتحمس للموضوع حيناً ، و يفتر حماسه بعد حين 0 كأموج البحر تروح و تجئ ، بغير ثبات 00 إنه فكر متقلب ، أو هو فكر متردد ، يسبب لصاحبه عدم هدوء و عدم إستقرار 0 أما الفكر الهادئ ، فإنه يشبه السفينة التى تشق طريقها فى هدوء ، فى مسار واحد ، لا تضطرب فيه ، ولا تنحرف يمينه و لا يسره 00 الأفكار غير الهادئة تفقد القلب

## هدوءه 0 وكذلك القلب غير الهادئ يزعج الأفكار 0

لأنه أحياناً يكون القلب غير هادئ ، بكل ما فيه من عواطف ومن مشاعر وأحاسيس و إنفعالات 00 كالحزن ، و الشهوة ، و التعب ، و الغيظ و الحقد ، و الحسد ، و الرغبة فى الإنتقام ، و الرغبة فى التملك أو فى السيطرة 00 القلب الذى فيه شئ من هذه المشاعر وما يماثلها لا يمكن أن يكون هادئاً ، وكذلك أفكاره 00 ومما يفقد القلب هدوءه بالأكثر : الرغبات التى تطلب سرعة تحقيقها ، بينما هذه السرعة غير متوفرة فى الواقع العملى 00 فيفقد القلب هدوءه 0

**القلب الهادئ يرى كل شئ هادئاً ، فلا يضطرب لشئ 0 أما القلب غير الهادئ ، فيرى**

**فى كل شئ سبباً للإضطراب 0 لذلك يضطرب ، و يثير الإضطراب حيثما حل 00 !!**

القلب الهادئ لا تزعجه المشاكل الخارجية 0 وإنما يتقبلها فى هدوء ، و يتناولها بعقل ، ويحللها ، ويفحصها ، يحلها فى هدوء 0 ولا يسمح للإضطراب الخارجى أن يخل إلى داخل نفسه لى يعكر صفاءها 00 !

## إنه لا يترك المشكلة تنتصر عليه ، بل ينتصر هو عليها 0

يقول لنفسه ، لا أريد أن تزعجنى هذه المشكلة ، ولا أريدها أن تدفعنى إلى الغضب أو النرفزة أو الحزن 00 ولا أن تفقدنى سلامى 0 أريد أن هذه المشكلة تبقى خارجى ، ولا تدخل إلى داخل نفسى 00

القلب الهادئ بحر عميق 0 قد تطفو المعكرات على سطحه ولا تزعج هدوءه 0 أما إن هبطت إلى أعماقه ، فإنها تذوب و تتلاشى 00 أما إذا إنزعج الإنسان من الداخل وفقد هدوءه ، فإنه يعجز عن حل إشكالاته ، فتزعجه ، ويظهر عدم الهدوء فى تصرفاته وفى التعامل مع الناس والأحداث

## القلب الهادئ يصلح للعمل الروحى 00

أما إذا فقد القلب هدوءه ، فإنه لا يقدر على التأمل 0 وإن حاول الصلاة تسرح أفكاره وإن قرأ كتاباً يسرح أثناء القراءة 00 لأجل كل هذا ، كان أبائنا يبحثون عن الهدوء و السكون ، لأنه فى الجو الهادئ ، وفى المكان الهادئ ، يمكنهم أن يمارسوا عملهم الروحى 00

## القلب لهادئ يبسط هدوءه على الإنسان كله :

هدوء القلب يسبب هدوء الفكر ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الملامح 0 وقد تحدثنا من قبل عن هدوء الأعصاب وهدوء الفكر و نتكلم الآن عن هدوء الملامح :

## هدوء الملامح :

قليل من الناس يستطيعون التحكم فى ملامحهم 00

**فغالباً ما تكون الملامح كاشفة لحالة القلب 00**

سواء أراد الإنسان ذلك أم لم يرد 0 فإن اضطراب قلبه ، ظهر الاضطراب فى ملامحه إن إغتاظ ، إن تضايق ، إن إشمئز ، إن خاف 00 يظهر كل ذلك على ملامح وجهة أو فى نظرات عينيه حتى إن سرح فى أحلام اليقظة تكشفه ملامحه 0

**ملاحظة هى إعتراقات غير إرادية تكشف ما بداخله !**

فقد سضطرب ، و ينكر اضطرابه ، ولكن ملامحه تعلن أنه غير صادق فى إنكاره 00 وأحياناً يفقد الإنسان هدوءه 0 وإن سألوه عن السبب ينكر 0 ولكن نبرات صوت ، و حركات يديه ، ونظرات عينيه ، و وربما حركة شفثيه ، و خلجات و جنتيه 00 كل ذلك ينطق بما فى داخله ، بما لا يسمح بمجال للشك 00

**لا تظنوا أن القلب خزانة مغلقة تكتم أسرارها !**

فكثيراً ما يكون مكشوفاً ومفتوحاً بواسطة الملامح 0 وغالباً ما تكون عين الشخص مرآة ترى فيها مشاعره الداخلية ، وربما تقرأ فيها افكاره ايضاً 0 أى إنسان لمام يستطيع ذلك 00 لذلك بعض الناس يلبسون نظارات سوداء حتى لا يتمكن مجالسوهم من رؤية إنطباعاتهم ومشاعرهم فى عيونهم 00

**القلب الهادئ ملامحه هادئة ومريحة 00**

تحب أن تجلس إليه وتتأمل ملامحه 0 تتأمل الهدوء العجيب الذى يفيض من القلب ويكسو الملامح 0 لذلك لم يكن عجيباً أن يقول أحد الرهبان للقديس الأنبا أنطونيوس : [ يكفينى مجرد النظر إلى وجهك يا ابنى ] 00 ففى وجهه كان يرى السلام الداخلى الذى يملأ قلبه 0 وكان يرى كل ما فى القلب من طهارة وبر 00

**أما القلب غير الهادئ ، فملامحه غير مريحة 0**

هناك أشخاص فى حالة غضبهم وإنفعالهم تكون ملامحها غير مريحة 0 وكلك فى حالة حزنهم أو ضيقهم تكون ملامحهم ايضاً غير مريحة 00 إذ يفقدون سلامهم الداخلى ، ويفقدون الهدوء 0 ويظهر كل ذلك فى ملامح وجوههم 00 وقد تبلغ حالتهم إلى أن تصبح ملامحهم غير مقبولة ، ولا تستطيع النظر إليها طويلاً 0 لأنها غير هادئة ، ولا تساعد على هدوء الناظر إليها 00

**لذلك يجب التحكم فى الملامح وتهدئتها :**

والأفضل أن يهدئ الإنسان قلبه 0 و حينئذ تهدأ ملامحه تلقائياً 00



هناك أشخاص أجسادهم غير هادئة لا تستطيع الأن تستقر فى مكان واحد 0 تريد أن تروح و تجئ ، و تخرج و تدخل ، و تقوم و تقعد 0 حتى البيت لا تستقر فيه كثيراً 0 وإنما لابد من الزيارات و الفسح و نزهة الجسد و الانتقال من مكان إلى آخر 00 هؤلاء لهم طياشة فى الجسد 00

### **بعكس الرهبان الذين يتدربون على هدوء الجسد 0**

فيستطيع الراهب المتوحد أن يمكث فى قلايته أياماً وأسابيع ، لا يخرج منها و لا يتحرك إلا لضرورة 0 وإن تحرك فيكون ذلك لعمل نافع 00

### **فرق كبير بينهم وبين الذين يتحركون بلا سبب 0**

حتى إن جلس بمفرده فى مكان ، تجد جسده متحركاً باستمرار 0 فإن تكلم مع أحد تجد يديه تتحركان ، وقدميه تتحركان ، ورأسه تتحرك 0 وقد يشير بيده ، وقد يرفع أصبعه أثناء الكلام فيها الجندى وهو فى وضع هادئ 0 فإن حرك يديه يقولون له : [ أثبت ] 00

فى بعض الأحيان تلزم الحركة قليلاً للتعبير عن الإنفعال الداخلى 0 ولكنها لا تكون حركة مستمرة لا تهدأ 00

### **وما أكثر الذين تدل حركاتهم على عدم هدوء 0**

إما دخل أو خرج ، يحدث صوتاً أو ضجيجاً فى فتح الباب و غلقه 0 وإن مشى يحدث صوتاً فى مشيته 0 وإن شرب تسمع صوتاً له أثناء شربه 00 حتى إن أراد إذابة السكر فى كوب شاي ، يخيل إليك أنه يدق جرساً 00 لا هدوء فى الحركات على الإطلاق 0 بينما الهادئون يسكنون فى مكان ، فلا تسمع لهم صوتاً 0

### **وفى البلاد الهادئة ، تجدد أن المظاهرات نفسها هادئة !**

المظاهرات يحسب قواميسنا ضجيج هنا وهناك 0 تجمهر يسير فيه المتظاهرون يصيحون و يهتفون ، يلوحون بأيديهم ، و يقيمون الدنيا و يقعدونها ، وكأنهم فى شبه ثورة 0 أما فى البلاد الهادئة ، فتخرج المظاهرة تعبر عن رأيها بلافتات تحمل فكرها ومطالبها 0 و تنتقل من شارع إلى آخر ، تنقل إليه الفكر ، بهدوء 00

### **هدوء الجسد يصحبه هدوء الحواس 00 وهدوء الحواس يساعد صاحبه على هدوء الفكر**

الحواس الطائشة – من نظر وسمع وشم 00- تجلب أفكاراً ، والأفكار تؤثر على مشاعر القلب 0 وهكذا قد يجلس إنسان فى إجتماع ، وعيناه زانغتان تنظران ماذا يفعل هذا وماذا يفعل ذاك 0

وما أسهل أن ينفع الشخص بما يبصره ويسمعه 0 بل قد يجلس إلى مائدة ، و تتجول عينه لترى ماذا يأكل هذا أو ذاك ، وكيف يأكل 00 و تتبع ذلك أفكار 100! لذلك قال آباء البرية : [ إذا دخلت قلاية أخ ، فلا تبصر ما فى داخلها 0 وإذا جلست إلى مائدة ، فلا تبصر عينك إلا ما هو أمامك فقط ]

### **تطلع الحواس على أسرار غيرها ، يسهى زنا الحواس 00**

فإذا حاولت الأذن أن تسمع ما ليس من حقها أن تسمعه ، يسمى هذا عند الآباء زنا الأذان ، ويدخل في ذلك التصنت 0 ويدل على أن الأذن غير هادئة 0 وكذلك العين التي تحاول أن تبصر ما ليس من حقها أن تبصره 00 إنها حواس غير هادئة ، همها مثل الشيطان " الجولان في الأرض و التمشى فيها " ( أى 2 : 2 ) 0 و الحواس الطائشة غير الهادئة ، تتسبب في إثارة الأعصاب وبخاصة الأذن التي تجول باحثة عن خبر مثير ، وكذلك العين التي تبحث عن منظر مثير 0 و الفم الذى كثيراً ما يسأل : [ ما هى الأخبار ؟ ] 00 ويجلب لأذنيه ولقلبه ولفكره ما يتغبه ويفقده هدوءة 00

### **العجيب أن الحواس قد تكون هادئة ، حتى أثناء الصلاة 00!**

العين تجول هنا وهناك لتبصر ، وتعطل صلتها بالله 0 وكذلك الأذن قد تكون حساسة إلى ما يمكن سماعه 0 وبهذا يسرح الفكر ، لأن الحواس غير هادئة 00 تصدر عن جسد غير هادئ ، فكر غير هادئ 0 على أن الجسد قد لا تكون مشكلته فقط هى الحواس 00

### **فعدم هدوء الجسد قد يأتي بسبب شهواته 0**

فشعب الجسد قد يأتي بسبب شهوة جسدية تثور عليه ، مثل شهوة الطعام أو شهوة الجسد ، فيفقد هدوءه ، وينتقل من مكان إلى آخر يبحث عن إشباع شهواته 0 وكتب الآباء تسمى مثل هذه الشهوات أوجاعاً أو ألماً للجسد 0 فالجسد متألم وغير هادئ بسبب الخطية 0 وقد يكون عدم هدوء الجسد لأسباب صحية 00



الإنسان الهادئ يحل مشاكله فى هدوء 0 وفى أصعب المواقف لا يفقد هدوءه ، بل يتصرف بعقل وإتزان 0 لذلك تكون تصرفاته متزنة ومقبولة ، ولا تأتي بردود فعل عنيفة 0

### **حتى إن إحتج أو عارض ، يحتج ويعارض فى هدوء 0**

بطريقة موضوعية مقنعة ، يعمل فيها المنطق وليس الأعصاب 0 وينجح بهذا فى كسب الموقف وفى عدم الإصطدام بمعارضيه 00 بينما شخص آخر – إذا إحتج \_ يفعل ذلك يصخب وضوضاء وصوت عال 0 و يتهم الطرف الآخر باتهامات قاسية 0 ويتناول الأشخاص ونياتهم ومقاصدهم بعنف شديد ! ما أسهل أن يخطئ فى كل هذا ويخسر الموقف 0

### **أما الشخص الهادئ ، حتى إن إستقال ، يستقبل بهدوء 0**

لم يستطيع أن يتعاون مع زملائه ، فينسحب فى هدوء ، دون أن يخسرهم ، ودون أن يعكر الجو حولهم 0 ولكن غير الهادئ إن إستقال ، يريد أن يرح الدنيا باستقالته 0 وإن لم تحدث ضجة يغضب ويقول : [ كيف أتقيل و الدنيا لا تزال دنيا 0 كيف لم يغضب فلان و فلان لغضبى ؟! وكيف لم يثورا وامثلنى ؟! ] 00

### **الهادئ فى تصرفاته ، يكون قدوة لغيره :**

يتعلمون منه الهدوء وحسن التصرف ، ويأخذون خبرة فى طريقة التعامل مع المشاكل ومع الشخص المتعبين 0 ويذكرون قول الرسول :

"من هو حكيم وعالم بينكم ، فليبر أعماله بالتصرف الحسن في وداعة الحكمة 0 ولكن إن كان لكم غير مرة و تحزب في قلوبكم ، فلا تفتخروا وتكذبوا على الحق 0 ليست هذه الحكمة نازلة من فوق ، بل هي أرضية نفسانية شيطانية 0 لأنه حيث الغيرة و التحزب ، هناك التشويش وكل أمر ردي " ( يع 3 : 13-16 ) 0  
يقول القديس بولس في التعامل مع زلات الآخرين

" اصلحوا أنتم الرحانيين مثل هذا بروح الوداعة ( غل 6 : 1 ) 0



هناك أسباب كثيرة تفقد الإنسان هدوءه : بعضها من داخل النفس ، وبعضها من الخارج 0 وسنحاول أن نتعرض إلى كل من هذين النوعين 0

## أسباب من الداخل

منها طبع الإنسان ، سواء كان طبعاً نارياً أو سوداوياً ، أو له حساسية خاصة 0 كذلك طريقة تفكير الإنسان إن كانت ضده 0 وأعصابه إن كانت مرهقة 0 تضاف إلى هذا الأمراض و المحاربات النفسية : مثل الخوف ، والاضطراب ، والكآبة ، و الشهوة ، و الغضب 0 ومن أسباب عدم الهدوء أيضاً : محبة الضجيج 0



طبع الإنسان له أثره الأول على هدوءه أو عدم هدوءه 0 فهناك أشخاص لهم طبيعة هادئة ، وآخرون لهم طبيعة ثائرة ، وآخرون بين بين 0 الطبيعة الهادئة لا تثور 0 وإن وجدت شيئاً ثائراً تهدئه 0 أما الطبيعة الثائرة ، فإنها تثور حتى من غير سبب !

هذا الطبع الثائر يسمونه [ الطبع الناري ] 0 وهو لا يحب الهدوء مطلقاً ، ولا يستطيع أن يعيش فيه 0 وإن وجد جواً هادئاً سرعان ما يشعله ويهيجه ويثيره 0 صاحب هذا الطبع لا تجده هادئاً أبداً 0 وعدم هدوءه ليس له أى سبب خارجي ، إنما هو ناتج عن طبيعته 0 فهو دائماً ساخط هائج متوتر ثائر 00

**أو قد يكون الطبع سوداوياً ، ، متشائماً باستمرار 0**

ينظر نظرة سوداء إلى كل شئ ، ويتوقع شراً في كل مناسبة 0 ويشك في نيات كل من حوله ، كما يشك في تدابيرهم ، ويتخوف مما يعملون 0 وقد يصل غلى حالة مرضية يسمونها Persecution Complex أى ( عقدة الاضطهاد ) 00 ولذلك فهو يفقد هدوءه بسبب تشاؤمه وتوقعاته الرديئة 0

**وصاحب هذا الطبع يتخيل لتشاؤمه أسباباً متنوعة 0**

فهو يفقد هدوءه إن كان تاريخ اليوم 13 أو مضاعفاته ، سواء في الشهر العربي أو الميلادي ويظل يقول : [ يا رب استر ] 00 أو حيثما يرد هذا الرقم ، في عنوان ، أو بطاقة شخصية ، أو رقم جلوس ، أو رقم عربية أو رقم تليفون 00 أو إذا وصل عمره إلى مضاعفات هذا الرقم ، و كما يفقد هدوءه إن سمع صوت يومة ، أو إن قابل شخصاً يتشاعم من لقائه 00!! أو شخصاً يرتبط اسمه بادت سبب له ضيقاً 00 وكذلك يفقد هدوءه إذا تشاعم من قراءة طالعه في باب " أنت و النجوم " في الجرائد و المجلات 00!

**وتحاول أن تهدئه فلا تستطيع !**

إنها أمور راسخة فى طبيعه ، تسبب له قلقاً باستمرار ، و تعكر هدوءه 0 ويتغلب فيها الطبع على التفكير و على الإقناع 0

### وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب حساسية فى الطبع 0

فإنسان مثلاً حساس جداً نحو كرامته أو نحو حقوقه ، أقل كلمة يستشعر منها خدشاً لحقوقه و كرامته أو أقل تصرف 00 تراه يضطرب من داخل ، وتتأثر أعصابه ، وقد يحدث 0 وفى كل ذلك يفقد هدوءه الداخلى 0 و قد يتصرف بطريقة غير هادئة مع الناس 00



هناك إنسان يفكر بطريقة هادئة ، بينما يفكر غيره بطريقة مضطربة أو

### صاخبة لا توصله إلى حل ، فيفقد هدوءه الداخلى 00

وهنا يدخل فى الفكر حسن الظن أو سوء الظن 0 فالذى يفكر فى كل ما يحدث وفى كل ما يسمعه بحسن الظن ، يكون هادئ الفكر من الداخل ، ويجعل الأمور تمر بسلام 0 أما إذا ارتكز تفكيره على سوء الظن ، فإنه يفقد هدوءه ، وتضطرب أفكاره ، وينقله فكر غلى فكر آخر ، فى غير هدوء 0

والى جوار سوء الظن ، ربما اضطرب أفكاره بسبب الشكوك ، أو بسبب

### إستنتاجاته الى تتعبه 0

وما أكثر الإستنتاجات الخاطئة التى تنبع من نفسية قلقة ، ولا يكون لها أى ظل من الحقيقة 0 حتى إنك قد تقول لصاحبها فى إستغراب : [ لماذا تفكر بهذا الأسلوب؟! ] لماذا تؤول الكلام إلى هذا التأويل؟! 0

### إنها حالة إنسان أفكاره تعمل ضده !

أسلوبه فى التفكير يتعبه 0 يحتاج إلى إنسان آخر يصحح له مجرى تفكيره ، ليفكر بطريقة هادئة تريحه 0 ومن أسلوب التفكير المتعب تضخيم المشاكل :

المبالغة فى تقدير المتاعب التى تصادفه ، وافتراض نتائج سيئه و خطيرة ، بخيال خصب فى إستنتاج الأخطار 0 وبهذا يحيا فى رعب ويفقد هدوءه 0



الأعصاب الهادئة تجعل الإنسان يفكر تفكيراً هادئاً مريحاً 0

ولكن إرهاب الأعصاب يؤدى إلى عدم الهدوء ، و عدم الإجتمال و التعرض للغضب و

### النرفزة 0

وقد يكون هذا الإرهاب ناتجاً عن تعب جسدى ، أو عن مرض ، أو لأسباب نفسية ، أولكثر التفكير أو القراءة مدة طويلة بدون راحة 00

ولذلك يحسن عدم الدخول فى مناقشات حامية فى أمثال هذه الحالات ، وعدم التفكير فى حل مشكلات بأعصاب مرهقة 0 و على الرؤساء عدم البت فى مصائر غيرهم وهم فى حالة كهذه 0

**فإن وجدت شخصاً مرهقاً ، لا تجادله ، فقد لا يحدث النقاش ويثور 00** وأيضاً لا تلح عليه فى الإستجابة لطلب معين ، لأنه قد لا يحتمل الإلحاح ، فيرفض لمجرد أنه ليست لديه قدرة على بحث الطلب 0 وقد يستخدم ألفاظاً قاسية رغبة منه فى إنهاء الحديث 0

فإن عاد الزوج مرهقاً من عمله ، ليس من مصلحة الزوجة أن تعرض عليه موضوعات تحتاج إلى تفكير ، بينما هو فى حاجة إلى راحة 00 فإن ألحت عليه فثار عليها ، ولا تقلل أنه عصبى المزاج 00 والأفضل أن تعرف أنها إختارات وقتاً غير مناسب للحديث 00

**ومن الأسباب الأخرى التى تفقد الإنسان هدوءه الأمراض و المتاعب النفسية 0 و نذكر من بينها :**

### الخوف والإضطراب :

**إذا خاف الإنسان ، يفقد هدوءه 0 وإذا فقد هدوءه يخاف 0** فى حالة الخوف يتصور الإنسان مشاكل وأخطاراً ، سواء لها وجود أو ليس لها وجود ، فيضطرب 0 وكلما زاد تفكيره فى هذه الأخطار ، يزداد خوفه وإضطرابه ، و يتخيل ما هو أسوأ وقد تكون كل مخاوفه من صنع نفسه 00

**الإنسان الهادئ لا يضطرب ، مهما إضطربت الأحوال من حوله 0** وكما قال الرب عن البيت المبنى على الصخر ( مت 7 : 25 ) 0 تهب الرياح والأمطار وتسيل الأنهار ، و تصدم ذلك البيت فلا يسقط ، لأنه مبنى على الصخر 00 بطرس الرسول كان ملقى فى السجن ، وكان هيرودس مزماً أن يقتله 0 ومع ذلك ذلك نام نوماً عميقاً حتى أن الملاك الذى جاء لينقذه لكزه فى جنبه ليوقظه ( أعم

12 : 3-7 ) أما الإنسان الذى يخاف ويضطرب ، فإنه يفقد هدوءه 0

**وفى خوفه واضطرابه يعجز عن التفكير الهادئ السليم 0** وهكذا تتعقد الأمور أمامه ، وتبدو بلا حل ، فيفقد هدوءه تماماً 0 ولاستعادة هذا الهدوء ، لابد من معونة خارجية تسنده ، و توجد له حلاً 0 فإن عثر على الحل ، يقل خوفه ويهدأ 00

**وتنفعه فى هذه الحالة : الصلاة و المشورة 0** 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 0

**ولعل البعض يسأل عن الذين يخافون من الموت 0** فى الواقع إن الذى يخاف من الموت ، يخاف بالأكثر من مصيره بعد الموت ، وإلى أين يذهب 0 أما المؤمن الواثق 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 0 ذاك أفضل جداً " ( فى 1 : 23 ) 0 هكذا نجد أن

الشهداء كانوا يستقبلون الموت بفرح ، وكانوا هادنين جداً ساعة موتهم ، بلا اضطراب 0  
وهذا لا يمنع أن بعض القديسين كانوا يتكلمون عن الموت بخوف ، من باب الإلتضاع ، حتى لا ترتفع قلوبهم بسبب برهم وإستحقاقهم للأكاليل 00

## الشهوة:

صدق القديس أوغسطينوس حينما قال : **[جاست على قمة العالم ، حينما أحسست فى**

**نفسى أنى لا أشتهى شيئاً ولا أخاف شيئاً ] 0**

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 لكى يصل ؟ و هكذا تربكة الشهوة من الداخل ، وتفقد هدوءه فى التفكير وفى السعى وفى المشاعر 00

**كما أما مجال الشهوات لا ينتهى 0 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 ، وأصبوا أحراراً فى داخل نفوسهم 0**

## الغضب والشرفة:

**الشرفة بالنسبة إلى عدم الهدوء ، سبب ونتيجة 0**

قالشخص الذى يفقد أعصابه ، يفقد هدوءه أيضاً 0 وإذا فقد إنسان هدوءه ، ما أسهل أن يغضب ويتكلم بعصبية ظاهرة 00

أما الإنسان الهادئ ، فهو لا ينفعل بسرعة ، ولا يثور ، ولا يحتد 00 لا يحتد 00 بل يتعامل مع الناس ومع المشاكل ، فى هدوء ، وفى بشاشة 0 هدوءه الداخلى يظهر فى معاملات الخارجية أيضاً 00

## حجة الضجيج:

**هناك أشخاص لا يعيشون إلا فى صخب ، ولا يطبقون الهدوء إطلاقاً 0 إن ذهبوا إلى**

**مكان تسبقهم ضوضاؤهم ، ويعلمون حضورهم بأصواتهم العالية وموكبهم الصاخب 0 وإن جلسوا فى مكان هادئ ، يسأمون بسرعة ويتركونه 0 وإن كان الحاضرون صامتين ، يصيح هكذا؟! هل نحن فى جناز؟! "**

**إنهم يبحدثون 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 0 إن جلسوا فى إجتماع ، لابد أن تعلق أصواتهم ، ويبحثوا عن موضوع يعارضونه 00

### يضحون بالإشكالات ، ويثيرون أزمات ، لأتفه الأسباب 0

وإن وضعوا فى منصب رئيس ، يتعبون مرؤوسيهم بكثرة الأوامر و النواهي ، وبكثرة التحقيقات ، وإنشغالهم بتوافه 0 وإن وجدوا غلظه ، ينفجر البركان 00

### لا شك أن وجود جو هادئ ، يلزمه محبة الجميع للهدوء 0

فالذين لا يحبون الهدوء يظهر ذلك فى كل مناسباتهم : أفراحهم أفراح صاخبة تعلق من بعد : أصوات ضجيجها و غنائها وصفيرها ، وربما تصحبها طلقات نارية 0 و حتى أحزانهم فى ضجيج أيضاً 0 فلا بد أن ينقلب حال البلد أو الحى إن مالت لهم ميت يظنون أنهم لا يكرمون الميت ، إن لم يسهروا عليه الليالى 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 00 المشاركة الوجدانية لازمة 0 ولكن المبالغة فيها تضع الهدوء 0 وتوجد طرق للتعبير عن المشاركة ، بعيدة عن الصخب ، وتتميز بالهدوء 0 و نتحدث الآن عن الأسباب التى من الخارج :

## أسباب من الخارج

هناك أسباب خارجية قد تفقد الإنسان هدوءه وراحته ، وتفقد إبتسامه وبشاشته ، وفرحه ومرحه 0 ومع ذلك فالإنسان الروحى يمكنه أن ينتصر على الأسباب الخارجية كما سنشرح بعد 0 ولعل فى أهم الأسباب الخارجية : ما يتعلق بالجسد و الحواس ، وما يتعلق 0 بالنفس ، وما يتعلق بالروح 0

### (أ) ضد الحواس :

ما أكثر الأسباب التى تفقد الجسد هدوءه ، بأن تتعب الحواس 0 ونعنى بها ما يختص بالمساكن ، والأصوات ، والأضواء والألوان ، و المواصلات و التليفونات 00

### {المساكن:}

1- إزدحام المساكن فى المدينة ، أية مدينة بسبب ضوضاء و ضجراً للحواس 00 وبخاصة فى الشوارع التجارية من المدينة ، حيث يزدحم الناس بطريقة غير عادية 0 وكذلك فى الأماكن التى تكثر فيها المصانع و المعامل و الجامعات و المدارس و المستشفيات ، أو ما يسمونها ( منطقة الخدمات ) فى المدينة 0

2- ويستتبع كل هذا تعدد طرق المواصلات ، وما تحدثه من أصوات ومن ضجيج 00

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 0

**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 ، وضياع  
للوقت 00

### **3- لهذا كله كان البعض يفضل السكنى فى الضواحي 0**

ومدينة لندن التى يبلغ عدد سكانها أكثر من 12 مليوناً ، بعض سكانها يفضلون  
السكنى خارج المدينة ، فى الضواحي المعروفة باسم الـ **Suburbia** ( كالمعادى  
بالنسبة إلى القاهرة مثلاً ) 0  
و على الأقل ، إن لم يستطع الناس السكنى فى الضواحي ، فإنهم يقضون فيها نهاية  
الأسبوع كفترة راحة وإستجمام ، بعيداً عن ضجيج المدينة 0

### **4- و التماساً للهدوء ، بعض المدن لا تسمح قوانينها ببناء كل مساحة الأراضي**

#### **السكنية 0**

ففى بعض المدن لا يسمح لصاحب الأرض إلا ببناء ثلث أو ربع مساحة أرضه 0 ويبقى  
الباقى كحديقة مثلاً 0 وهكذا تبعد المساكن عن بعضها البعض 0 وتوجد الخضرة التى  
تساعد على هدوء الأعصاب و الهدوء النفسى ، حيث يقل الزحام ، وتقل الضوضاء  
00 وبعض المدن لا تسمح إلا بارتفاع محدود للمساكن ، قد يصل إلى 12 متراً فقط )  
ثلاثة أو أربعة طوابق ( 00

### **أمثال هذه الأحياء السكنية هى الأحياء الهادئة فى المدينة 0**

ونظراً لارتفاع ثمن الأراضي حالياً ، ولكثرة السكان ، وأزمة المساكن ، فإن أمثال  
هذه المساكن المريحة الهادئة من الصعب أن تتوفر إلا للقادرين الذين يحبون الهدوء  
و السكون 00

وتلافياً لهذا النقص ، تحاول بعض المدن أو تخصص بعض الأراضي داخل المدينة  
لتكون حدائق عامة كمتنفس للناس 00 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 00

### **5- من هنا كان محبو الهدوء يلجأون إلى الأديرة حيث**

وعلى الرغم من هدوء البرية والأديرة ، إلا أنه لكثرة زيارات الناس للأديرة ، فإنهم  
يفقدونها هدوءها 0 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 ، ويقومون  
فى أبنية خاصة تعرف فى الأديرة باسم ( بيوت الخلوة ) 0  
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 00

### **6- أما الرهبان الذين يريدون هدوءاً أكثر ، فإنهم يسكنون القلاى المنفردة و**

#### **المغارات 0**

وهى أماكن بعيدة عن ضجيج الضيوف ، وحتى مساكن الرهبان 0 يرتقون فيها إلى  
درجة من الوحدة و الهدوء ، ولا توجد فى مجمع الرهبان 00

## الماكينات:

مما يزعج الهدوء أيضاً الماكينات ، التي وإن يسرت الإنتاج فى العالم ، وساعدت على نشر المدينة و الحضارة ، إلا أنها أفقدته الكثير من هدوئه 0

### فقد هدوء الصوت ، دخل فى سرعة أفقدته هدوء الأعصاب 0

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 00

### وكثيراً ما تسببت الآلات فى البطالة ومشاكلها :

وربما ما تقوم به ماكينة واحدة يكون أكثر من عمل عشرين أو ثلاثين أو خمسين عاملاً 00

وظهور الآلات فى بدء عصر النهضة منذ خمسة قرون ، عرف فى التاريخ باسم ( الإنقلاب الصناعى ) 0 فكم بالأولى تطور الآلات فى عصرنا الحاضر 0

### و البطالة ولا شك تؤثر على هدوء العالم 0

إذ توجد طبقة ضخمة العدد من العمال قلقة على مصيرها ومعيشتها 0 لقد كان المهاتما غاندى يكره الآلات واستخدامها ، ويدعو شعبه أن يعمل بيديه 0 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 0

ولكننا حالياً لا نريد مناقشة موضوع الماكينات من الناحية الإقتصادية ، فليس هذا هو هدف الكتاب الذى بين يديك 00

### إنما هدفه أثر الآلات على الهدوء : من جهة أصواتها وتأثيرها على الحواس 0 ومن

### جهة ما تحدثه من بطالة وأثر ذلك فى إزعاج الهدوء النفسى 00

يضاف إلى هذا إلى بعض الماكينات التى تلوث الجو بالدخان والبخار ، وما يتسبب عن ذلك من تأثير على الصحة يفقد الإنسان هدوءه 0

## الأصوات والأصواء 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 الإجماعات 00 بل حتى أصوات المارة فى الطرقات ، وأصوات الباعة فى بعض الأحياء الشعبية 00

إن صخب الأصوات فى المدينة يفقد أهلها هدوء الحواس ، وبخاصة إن كانت هذه الأصوات تعلو وتتداخل وتستمر بلا ضابط 0

### وحتى فى أحاديث الناس العادية 0

هناك من يتحدثون فى هدوء ، فلا تسمع لهم صوتاً و غيرهم يتكلمون ، فيسببون ضوضاء تفقد المكان هدوءه ، ويشعر سامعوه كما لو كانوا فى شجار أوفى معركة الوضع الهادئ أن يتكلم الإنسان على قدر إحتياج سامعه ، فلا يرفع صوته فوق الحاجة 00 هكذا يفعل الهادئون 00 ومحبو الهدوء لا يستريحون إلى الصوت العالى ولا إلى الصوت الحاد ، إذ أن ذلك يزعج حواسهم 0  
القديس المتوحد الأنبا أرسانيوس ، لما سمع صوت بوص تحركه الريح ، قال : [ ما هذا الزلزال؟! ] لأن أذنيه تعودتا على الجو الهادئ 0

### لذلك قد تكون التليفونات أحياناً سبباً يفقد البعض هدوءهم 0

إذا ما أكثر البعض إستعمالها 00 وطالت أحاديثهم ، وأفقدت الإنسان إحساسه بملكيتته لوقته ، أو أشعرته بأنه قد فقد راحته ، أ أن أعماله قد تعطلت 00  
لذلك فإن الذين يريدون تقضية وقت هادئ ، يبعدون عن التليفونات أو عن إستخدامها ، ويقصرون ذلك على الضروريات فقط 0

### والألوان كذلك منها ما يشجع الهدوء فى النفس 0 ومنها ما يثير الناظر إليه 0

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 0 ويختارون فى حدائقهم ألواناً من الزهور تريح أعصابهم 0

### وكما نذكر الألوان ، نذكر الأضواء أيضاً :

الأضواء الشديدة مثيرة وتتعب العين والأعصاب 0 وهكذا فإن الكشافات القوية التى للسيارات تتعب أعين السائقين فى الإتجاه المضاد 0 ولعلنا نرى أن بعض الشوارع فى المدن الكبيرة تضاء بلمبات هادئة الضوء بلون خاص ( أصفر تقريباً ) 0  
كذلك فإن الكنائس حينما كانت تضاء بالشموع ، كان جوها أكثر هدوءاً وهيبه وخشوعاً 0 من حالها حينما دخلتها بهرجة الأضواء 0  
تحدثنا عن الأسباب التى هى ضج هدوء الحواس 0 ننتقل إلى سبب آخر يعكر الهدوء ، ولكنه :

### ضد هدوء النفس :

### 1- هناك أسباب كثيرة تعكر هدوء النفس منها أخطاء الآخرين 0

قد تكون تصرفاتهم مؤذية أو مقلقة أو مثيرة ، تفقد الإنسان هدوءه 0 وقد تكون أخطاؤهم مؤذية 0 وربما تكون لهم حروب أو معاكسات أو محاولات للمضايقة 0 وهكذا قد يفقد إنسان هدوءه ، بسبب جار مشاكس ، أو زميل متعب فى العمل ، أو فى

الخدمة ، أو بسبب أخطاء أناس تسبب لهم ضرراً ، أو تجعله فى حالة حرص مستمر أو حالة توتر بسبب ما يتوقعه من أخطائهم 0  
قد يخرج المدرس عن هدوئه بسبب تصرفات تلاميذه 0 وقد يفقد الأب أو الأم هدوءه بسبب أخطاء الابن 0 ربما تصرفات أفراد من الشعب تضر بهدوء البلد كله 00

## **2- وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب معايشة غير الهادئين :**

فإن عاشر إنساناً قلقاً أو مضطرباً أو خائفاً - ربما تنتقل عدوى أخطائه إليه 0 ينتقل إليه خوف هذا الشخص ، أو اضطرابه 0 وبالعكس فإن معايشة الهادئين تدخل الهدوء إلى النفس 0  
أخطائه إليه 0 ينتقل إليه خوف هذا الشخص ، أو اضطرابه 0 وبالعكس فإن معايشة الهادئين تدخل الهدوء إلى النفس 0

## **إن كثيراً من النواحي النفسية يمتصها الإنسان من غيره ، جيدة كانت أو رديئة**

وكما كتب أحد الأدباء : " قل لى هو صديقك ، أقول لك من أنت " 00  
لذلك ليس غريباً إن دوامت الجلوس فى مكان فيه سجن ، أن تتسجن نفسك بسبب ما تسمعه من أحاديث الناس 00 وليس بعيداً إن عاشرات إنسانا كثير الشك ، أن يسرى الشك إلى قلبك وإلى فكرك دون أن تقصد ذلك 00

## **3- مما يفقد الهدوء أيضاً : الأخبار ووسائل الإعلام 0**

ما أكثر ما تقدمه الإذاعات و الجرائد و المجلات ودور النشر من أخبار مثيرة قد تززع الناس ، وتؤثر على تفكيرهم وأعصابهم ، حتى ليظن البعض أن العالم قارب أن ينتهى ، أو أن كوارث توشك أن تحدث 0  
وقد تتلاحق هذه الأخبار بسرعة ، حتى ما يفوق الإنسان من سماع خبر ، إلا ويلحقه خبر آخر 0 وهكذا يعيش الناس فى توتر مستمر 0 وهناك صحفيون يرون أن الإثارة هى دليل النجاح فى نشر أخبارهم ، فيختارون العناوين المثيرة و الأخبار المثيرة - بغض النظر عما تحدثه فى القلوب الناس من أثر !

## **ونفس الوضع ينطبق على الأخبار التى يرويها الناس فى أحاديثهم 00**

الأخبار المشاكل و الضيقات والآلام ، على مستوى عام ، أو على مستوى الأسرة أو الفرد 00 وهناك ن يروى بطريقة فيها إنفعال شديد ، ينقله إلى سامعه فينفعل بانفعاله 00

## **ويعيش الناس فى شدة وجذب ، من جراء الأخبار المتلاحقة 0**

حتى أن من يريد أن يحيا فى هدوء ، يحاول بقدر طاقته أن يبعد بقدر طاقته عن الأخبار المثيرة ، أو أن يبعد تأثيرها عليه 00

## **4- وأهم ما يفقد الإنسان هدوءه النفسى : المشاكل 0**

صغار النفوس أقل مشكلة تزعجهم 0 أما الكبار فقد ينزعجون أمام المشكلة التى تبدو بلا حل 0 فإن وصلوا إلى حل ، تهذا نفوسهم 0 الإنسان غير الهادئ يريد أن يقيم الدنيا ويقعدها كلما صادف مشكلة 00 وربما يقول : " لن أجعل هذا الأمر يمر بخير " " أنا سأعرف كيف أتصرف " !! وقد يكون تصرفه العنيف مشكلة عامة ، كالمواصلات مثلاً ، أو كالتروتين ، أو المشكلة الإقتصادية و الغلاء 0  
نذكر نوعاً ثالثاً من الأسباب التى تعكر الهدوء وهى أسباب :



**الخطية تعكّر هدوء الإنسان روحياً 0 كما قال الوحي الإلهي : " لا. سلام – قال**

**الرب – للأشرار " (إش 48 : 22 )**

" أما الأشرار فكالبحر المضطرب ، لأنه لا يستطيع أن يهدأ ، وتقذف مياهه إحمأة وطيناً 0 وليس سلام قال إلهي للأشرار " (إش 57 : 21 ) 0 الخاطئ يعيش في صراع داخلي لا يعطيه سلاماً 0 يفقد هدوءه قبل الخطية في التدبير و التفكير 0 و بعد الخطية يفقد هدوءه خوفاً 00

**خوفاً من إكتشاف الخطيئة : خوفاً من العقوبة ومن سوء السمعة 0**

قايين ينفقد هدوءه بعد قتله لأخيه هابيل 0 وقال : " ذنبي أعظم من أن يحدثل " كما قال في خوفه : " يكون كل من وجدنى يقتلنى " ( تك 4 : 13 ، 14 ) 0 كذلك فإن الأسباب التى تعكّر الهدوء من الداخل ، تتعلق غالبيتها بخطايا أو نقائص : مثل الشهوة و الخوف وعدم الإيمان 00

**ذلك فإن الإنسان الروحي يتصف دائماً بالهدوء 0**

ففى مقدمة ثمار الروح " محبة فرح سلام 00 " ( غل 5 : 22 ) 0 ومع الفرح و السلام يوجد هدوء 00

كذلك مما يفقد الإنسان الخاطئ هدوءه : خوف الدينونة 0 إن الحياة الفضلى تعطى أولاد الله رجاء فى أولاد الله رجاء فى أبدية سعيدة ، ويكونون " فرحين فى الرجاء " ( رو 12 : 12 ) 0 يستمعون إلى قول القديس يوحنا الرسول " إثبتوا فيه 0 حتى إذا اظهر يكون لنا ثقة ، ولا نخجل منه فى مجيئه " ( 1يو 2 : 28 ) 0 أما الخطاة فإنهم يعيشون فى خوف كلما فكروا فى أبديتهم ، كما قال القديس بولس الرسول :

**" مخيف هو الوقوع فى يدى الله الحى " ( عب 10 : 31 ) 0**

الإنسان الروحي له علاقة طيبة مع الله 0 أما الخاطئ فهو فى خصومة أو فى عداوة مع الله ، تفقده هدوءه 0 ويزعجه جداً الحديث عن الموت أو عن الأبدية ، أو عن الدينونة 0 إنها كلمات لا يطيقها 0 ربما يهرب منها 0 ولكنها حينما تلاحقه وتضغط عليه ، يتعجب قلبه من الداخل 0 هناك خطأ روحى أيضاً يعكّر الهدوء :

**إنه الضمير الموسوس الضيق ، الذى لا يمكن لصاحبه أن يهدأ فى هدوء 00**

هذا الضمير الذى " يصف عن البعوضة " ( مت 23 ) 0 ويظن الشر حيث لا يوجد شر ، أو يضخم من قيمة الخطية فوق مستواها 0 إنه يعيش باستمرار فى عذاب وفى شك وفى تأنيب ضمير ، ولا يهدأ من الداخل 0

## الفصل الرابع

### كيف نحصل على الهدوء

- 1- مدبة الهدوء 0
- 2- هدوء الطبيعة 0
- 3- هدوء القلب 0
- 4- لا تكن سهل الإستشارة 0
- 5- الإيمان 0
- 6- معاشررة الهادئين 0
- 7- الهرم و البشاشرة 0
- 8- التواضع و الوداعة 0
- 9- تداريب على الهدوء 0

هناك وسائل عديدة للحصول على الهدوء ، لابد أن نضع فى مقدمتها : محبة الهدوء والافتناع به 0

## ١- محبة الهدوء

**لا يمكن أن تحبنا فى هدوء ، إلا إذا إقتنعت به 0**  
ذلك لأن إقتناعك يؤثر بلا شك على تصرفاتك 0 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 00**

أما إذا فقد هدوءه ، فإنه يضطرب ولا يجد حلاً 00  
هناك أشخاص : بعض أخبار أو أحداث مزعجة تجلب لهم أضراراً صحية ، مثل السكر وضغط الدم ، وقرحة المعدة ، وتلف الأعصاب 0 وتحوجهم إلى أطباء جسديين و نفسيين 0 وقد يستمر معهم عدم الهدوء فترة طويلة يكونون فيها موضع رثاء الناس ! كما أن غير الهادئين يضررون غيرهم أيضاً 00

**فإن أقتنعت إذن بهزار عدم الهدوء ، حاول باستمرار أن تكون هادئاً 0 وأسالك**

**فى السبل التى توصلك إلى الهدوء 0**

وأعرف أن الإنسان الذى يفكر بهدوء ، يكون تفكيره رصيناً وقويماً ، ويستطيع أن يفهم ، وأن يستنتج ، وأن يلم بالموضوع ، وأن يحل ويدبر 00

**و القلب الهادئ حلولة هادئة ، ولا تسبب مشاكل 0**

## ٢- هدوء الطبيعة:

**و الطبيعة الهادئة تنقل هدوءها إلى النفس 0 وهدوء الطبيعة يساعد على هدوء**

**الطبع 0**

من أجل هذا يخرج الناس إلى الحدائق و البساتين ، حيث المناظر الطبيعية الجميلة تهدئ الأعصاب 0 وإن لم يستطيعوا ذلك بصفة دائمة ، فعلى الأقل فى ايام العطلات 0 والأثرياء يسافرون إلى بلاد ذات طبيعة جميلة 0 وكثير من الناس - على الأقل يضعون فى بيوتهم زهوراً فى أوان خاصة ، أو يزينون جدران منازلهم ببعض مناظر طبيعية مريحة 0

**و البعض يختارون مساكنهم فى أحياء هادئ 0**

ويسكنون فى الضواحي غير المزدحمة بالسكان ، وحيث لا توجد معكرات للهدوء كالآلات و الماكينات ، وصخب المواصلات ، وضوضاء المصانع و المتاجر وما إلى ذلك 00

**وبعض الضواحي نصر على عدم بناء المساحة كلها ، وتحدد ارتفاع المساكن 00**  
وذلك توجد حول كل بيت حديقة ، بأشجار وأزهار ، فتعطي المكان جمالاً ، ويتمتع كل شخص بكمية كافية من الهواء النقي ، وبمناظر طبيعية جميلة تجلب الهدوء إلى النفس 0 وإذا لا يكثر عدد السكان ، تقل الضوضاء ، ويكون هذا سبباً آخر من أسباب الهدوء 0

**و الذين لا يستطيعون شيئاً من هذا كله ، ينصحونهم على الأقل بتغيير الجو ، التماساً لهدوء الأعصاب 0**

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 0 كل ذلك على الرغم من مسئولياته الخطيرة 0 ولكنه كان يعرف جيداً أن راحة الأعصاب تريحة فى تحمل المسئوليات ، وتعطى نشاطاً للفكر وهدوءاً للنفس 00  
نتذكر أن السيد المسيح كان يأخذ تلاميذ إلى موضع خلاء 0  
أحياناً يأخذهم إلى الحقول البساتين ، وأحياناً يكلمهم على الجبل ، أو عند شاطئ البحيرة 0 ومعجزة الخمس خبزات و السمكتين تمت فى موضع خلاء 00 ليت البعض يدرس موضوع الطبيعة وعلاقة السيد المسيح بها 0



وآباء البرية كانوا يعيشون فى هدوء البرية 0 وهكذا عاشوا هادئين 0  
لا توجد أسباب خارجية تثيرهم أو تزعجهم 0 لذلك كانت نفسياتهم هادئة ، ولهم هدوء فى الفكر و القلب ، وطول أناة فى معالجة الأمور 0 وكانوا يقدمون نصائح هادئة لمن يسترشد بهم 0 ووضعوا أمامهم ذلك المبدأ الرهبانى :

**بهدوء الجسد نقتنى هدوء النفس 0**

و الذى ما كان يجد هدوءاً كافياً فى المجامع الرهبانية ، كان يلجأ إلى حياة الوحدة فى سكنى الجبال و المغرات ، ويحيا بحواس خادئة ومشاعر هادئة 0 وهكذا فإن بعض الآباء يسمون حياة الرهبنة [ حياة السكون ] 00

**وكان الآباء بفضلون هدوء الليل على ضجيج النهار 0**

وتكون صلواتهم فى الليل الهادئ ، أكثر عمقاً وتأملاً مما فى النهار الصاخب 0 حتى أن مار أسحق يقول : [ الليل مفروز لعمل الصلاة ] 0 ويقول المرتل فى المزمور : " فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب 00 " ( مز 134 ) 0  
وأتذكر أننى كتبت فى مذكرتى فى إحدى الليالى ، وأنا فى وغارتى فى الجبل ( ربما سنة 1960 ) البيتين الآتيين :

سكون الليل موسيقى  
وصوت الريح فى رفق  
وأسرار تهامسنى  
يصب اللحن فى أذنى

**ولأسف فإن بعض المدن أفسدت هدوء الليل 0**

وجعلت الليل مجالاً لصخب الملاهى والحفلات بكافة مجالاتها وبرامجها وضجيجها 00  
وابعد الليل عن الهدوء وعن الله 0

وذلك فمن أجل الهدوء أقامت الأديرة بيوتاً للخلوة 0 يقصدها الشباب لقضاء فترة هادئة للتأمل و الصلاة ، بعيداً عن ضوضاء المدينة ، وبعيداً عن الإثارات التي تصعد بالذفس وتهبط 0 ويأخذون فى هذه الفترة شحنة من الهدوء الداخلى ، تجدد قواهم الروحية ، وتمنحهم لونا من الحصانة القلبية :

**المهم أن هؤلاء الذين يقصدون الأديرة للهدوء ، لا يفقدون الأديرة هدوءها 0**  
فتكون الزيارة لا لمجرد تغيير الجو ، ولا لمجرد التبرك بالأماكن المقدسة ، إنما بالأكثر للإستفادة الروحية ، وقضاء الوقت فى صلاة وقراءة وتأمل وفحص للذفس 0 ويستحسن أن يكون وحده ، فلا يأتى مع مجموعة يقضى الوقت معها فى نقاش وكلام وبالمنهج الروحي يستفيد زائر الدير ، ولا يعكر هدوء الدير 0

### ٣-هدوء القلب:

القلب الواسع يتقبل أشياء كثيرة ، دون أن يتضيق بها 0  
**القلب الهادئ ينتج أفكاراً هادئة ، ومشاعره أيضاً هادئة 0**  
**إنه لا يفكر فى متاعب المشكلة ، وإنما وفى حلها 0**  
الذى ينحصر فى لآلام يتعب نفسه ، أما الذى يفكر فى حل يخرج من ألمه ، فهذا يستريح حالما يصل إلى الحل 0 فإن لم يجد مخرجاً من مشكلته ، فإنه يتركها إلى الله ، واثقاً من أن الله عنده حلول كثيرة 0

**وبالإيمان يهدأ القلب ، فى ثقة بعمل الله 0 ليست الخطورة فى المشكلة ، إنما فى طريقة تعاملك معها وفى طريقة ال. Respons 0**

الخطوة هى فى درجة إنفعالك بالمشكلة ، ونوعية تأثرك بها وهل هى تدخل فى أعماقك وتعرك ، أم تطفو على سطح تفكيرها ولا تسمح لها بأن تتعبك ولا بأن تشغلك 0 ما هو رد ذفسك على المشكلة ، واستجابتك الداخلية لها ؟

**فالذفس الهادئة تقابل الأمور بهدوء ، مهما تعقدت 0**  
إننا إضطرب كل الأمور أمامنا 0 وإذا هدأنا تبدو كل الأمور هادئة فى نظرنا 00 إذن نوعية تفاعل أنفسنا مع المشكلة هى أساس مشاعرنا 0 و الذفس غير الهائة ، تكون باستمرار متشائمة ، وتتوقع أسوأ الحلول 00 أما الإنسان الهادئ ، فيتلقى أصعب الأخبار فى هدوء ، ويعالج الأمر فى هدوء ، لأنه تعود الهدوء 00  
إن كان داخلك سليماً ، تكون محصناً ضد الاضطراب 0  
مثل إنسان محصن صحياً ضد ميكروب معين 0 حتى أن دخله هذا الميكروب فإنه لا يؤذيه 00 هكذا أنت : مادمت من المستحيل أن تحيا فى عالم خال من المشاكل 0 فالحل العملى إذن أن تدرب ذفسك على الإرتفاع فوق إثارات المشاكل 0

**وتدرك تماماً أن الاضطراب لا يحل المشكلات 0**  
بل يحلها التفكير الهادئ المتزن ، الذى يصل إلى حلول عملية ممكنة التنفيذ 0  
إننا نريد هدوءاً فى القلب ، لكى نحصل به على الهدوء الخارجى فى التعامل و التصرف 0 وأيضاً كل أنواع الهدوء الخارجى تسبب هدوءاً داخلياً

**لا تكن سهل الإستثارة :**

## تقبل كل شيء في هدوء ، مهما كان مزعجاً 00

لا تجعل الأسباب الخارجية نثيرك من الداخل ، ولا تكن سهل الإستثارة لا تكن مادة قابلة للإشتعال ، ولا سريعة الإشتعال 0 كن هادئاً ودرّب نفسك على السلام الداخلى وهدوء القلب 0

هناك شخص إن قلت له خبراً ، تجد ملامحه كلها قد تحفزت : نظراته ، ملامحه ، نبرات صواته 00 لدرجة أنك قد تقول له : إطمئن لم يحدث شيء 00 أو تمتنع عن إكمال الحديث 00 أما أنت فلا تكن هكذا 0 لقد قال السيد الرب 00

**" لا تضرب قلوبكم بسركة 0 وإن إنفعلت ، ضع حدوداً لإنفعالك 0 وحاول أن**

## تهديء نفسك 00

إذا أقيت حجراً على جبل ، لا تهذه ، ولا يتأثر به 0 أما إن أقيت نفس الحجر على زجاج فإنه يتحطم ويتفتت 00 فكن جبلاً لا زجاجاً 0 أريدكم أن تكونوا جبلاً ، لا تهتز بسرعة ، ولا تهتز ببطء ، بل ولا تهتز أبداً 00 عود ثقاب تقربه من قش ، يحترق بسرعة 0 شعلة نار تضعها فى الماء ، لا يحترق ، بل يطفئها 0 فأى نوع الأثنين أنت 00 ؟

## الإيمان:

وسط المتاعب والمشاكل ، يمكن أن الإنسان يهدأ عن طريق الإيمان ، إذ يؤمن أن الله موجود ، وأنه يحفظ ويدبر ويحمى ، وأنه أيضاً يحكم للمظلومين ( مز 146 : 7 ) 0 ويؤمن أن الله لا بد سيتدخل بمحبته ويوجد له حلاً ، أو يتدخل بعدله ويرفع عنه ظلاماً ، واضعاً أمامه قول الرب : " لا أهملك ولا أتركك " ( يش 1 : 5 ) 0

**فهو بترك كل شيء لله ، ولا يخاف ولا يضطرب ، مؤمناً بعمل الله من أجله 0**

إن المؤمنين بعمل الله وحفظه لا يضطربون أبداً 0 واعتمادهم على الله يمنحهم سلاماً داخلياً عميقاً 0 بل إن إيمانهم يجعلهم يرون الخير فى كل شيء 00 حتى ما يبدو أنه ضيق وتعب ، لا بد أن الله سيحوّله إلى خير 0 وفى الثقة بالله ، يحيون حياة التسليم الكامل و السلام العميق 0

**وليس معنى الإيمان أن الإنسان موقفاً سلبياً 0**

بل على العكس ، إنه يعمل كل ما يستطيعه ، دون انزعاج ، واضعاً الأمر من أوله فى يد الله 0 وواضعاً أمامه أيضاً قول الكتاب : " غير المستطاع عند الناس ، مستطاع عند الله " ( لو 18 : 27 ) 00 ومادام الله يرى كل شيء ، ويريد الخير للكل ، ويستطيع ذلك ، فلماذا فقدان السلام !؟

**فإن فقد أحد سلامه القلبي أمام المشاكل ، فلا بد أن هناك خلافاً داخل القلب يحتاج**

## إلى علاج 0

قد يكون هذا الخلل قلة إيمان ، أنتجت شكاً ، فخوفاً ، فاضطراباً 00 ويدخل فى عنصر الإيمان بقوة الصلاة وفاعليتها 0 و الصلاة - لمن يؤمن بها - علاج للخوف والإضطراب 0

بالصلاة تشعر بأنك لست وحدك ، وإنما أنت محاط بقوة إلهية تسندك 0 لذلك تهديء نفسك وتطمئن 0

## معاشرة الهادئين:

**الذي يعاشر الهادئين ، يدخلون الهدوء إلى نفسه 0 و الذي يعاشر المضطربين و**

**الضائرين ينقلون إليه عدوى مشاعرهم 0**

ذلك لأن الأمراض النفسية قد تنتقل بالعدوى عن طريق المعاشرة 0 وبهذا ينتقل الخوف وينتقل بالعدوى عن طريق المعاشرة 0 وبهذا ينتقل الخوف وينتقل الشك وينتقل القلق 00 من شخص إلى آخر 0

أما معاشرة الهادئين فتمنح الثقة و الطمانينة و السلام 0  
تقرأ خبراً مزعجاً فتلق 0 ثم تقابل شخصاً هادئاً ، فتجده قد قابل الخبر بمنتهى الثقة وهو مطمئن تماماً أنه سوف لا يحدث شئ متعب على الإطلاق 0 ويشرح لك 0 ويبدأ الإطمئنان بزحف من نفسه إلى نفسك ، فتهدأ 0

إذا عاشرات الهادئين ، يمكنك أن تمتص إيمانهم وهدوءهم ، وتأخذ من سلامهم الداخلي سلاماً لنفسك 0

وتأخذ أيضاً نموذجاً وقدوة من طباعهم الهادئة ، وتحاول أن تحاكيها إذ تعجبك وتريدك 0 وتعود على طريقته تفكيرهم في مقابلة المشاكل و الضيقات 0 وتتعلم من ذكائهم كيف للعقل أن يستوعب المشكلة ويهضمها ، كيف يمكنه أن يفهم الأمور ويحلل المشاكل ويستنتج الطرق الصالحة لعلاجها 0 و تتعلم أيضاً من إيمانهم ، ومن طول بالهم واحتمالهم وصبرهم 0 وهكذا تعرف من معاشرتهم المصادر العملية للهدوء 0

**إن معاشرة الهادئين من افضل أنواع المهدئات 0**

إنهم من النفوس الهادئة المهدئة 0 ونضم إليهم أب الاعتراف المهدئ الذي تأتيه النفوس القلقة فيهدئها الاعتراف هو أيضاً وسيلة للحصول على الهدوء حيث ترفع عن نفسك ثقلاً فتهدأ 0

## المرح و البشاشة:

روح المرح و البشاشة تعطي الإنسان هدوءاً نفسياً واسترخاء ، وتبعد عنه الاضطراب و الكآبة 0 ومهما كان الجو مكهرباً و صاخباً ، فإنه يستطيع بفكاهة لطيفة أن يجعل الكل يضحكون أو على الأقل يبتسمون ، ويزيل بمرحه جو التوتر 0 هنا

ونتذكر قول الكتاب : " **البكاء وقت ، والضحك وقت** " ( جا 3 : 4 ) 0

نعم هناك وقت للضحك 00 ولعل من وقته : إزالة التوتر من الناس ، أو نفس الشخص ذاته ، أو معالجة للغضب 0 كأن يسمع الشخص كلمة مسيئة من إنسان ،

فبدلاً من أن يغضب ، يرد عليه بفكاهة ، ويضحك الإثنان ويزول الغضب 0 ولذلك فإن الإنسان المرح يكون محبوباً من الكل ، ويعيش باستمرار في هدوء ، أينما حال 00 معاملات مع الناس هادئة 00

### والأشخاص المتصفون بالمرح ، نجد أعصابهم هادئة 00

ليس من السهل إثارتهم أو إغصابهم 0 إنهم ليسوا فقط هادئين ، وإنما أيضاً يقدرّون أن يهدنوا غيرهم 0 والمرح قد يكون أحياناً عنصراً من عناصر " الجواب الليل " الذى يصرف الغضب ( أم 15 : 1 ) 0

### هناك أشخاص أول شئ يقرأونه فى الجرائد : الفكاهات 0

فتنبسط نفوسهم ، يدخلها الهدوء ، ولا تؤثر فيهم الأخبار المثيرة 0 وقد يوجد شخص حينما تراه تبتسم قبل أن يتكلم ، متوقفاً أنه سيقول لك شيئاً مضحكاً أو شيئاً يسرك 0 وتشعر بفرح حينما تلتقى بهذا الشخص فى أول يومك 0 لتكن لكم الوجوه البشوشة اتى تشيع الهدوء فى غيركم 0 لأن الناس لا تحتمل أن ترى إنسان متجهماً الوجه أو كئيباً 0 إنه يفقدهم هدوءهم وسلامهم الداخلى 00



### الشخص الوديع من صفاته الطبيعية الهدوء 0

فالوديع هادئ ، لأنه " قصة مرضوضة لا يقصف ، وفتيلة مدخنة لا يطفى " ( مت 12 : 20 ) 0 وكذلك لأنه لا يغضب ولا يثور ، ولا يعلو صوته 0 فهو إذن هادئ 0 والإنسان الوديع طيب القلب ، لا يناح ولا يحارب ، " ولا يطلب ما لنفسه " ( 1كو 13 : 5 ) ، ولا يقاوم الشر ( مت 5 : 39 ) حتى فى مناقشته تجده هادئاً ، لا يقاطع غيره فى الحديث ، ولا يتهمك عليه ، ولا ينفعل 00 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 0 الوديع إنسان متسامح ، لا يرد بالمثل ، ولا يجرح غيره ، ولا يهينه ، ولا يتكلم معه بسلطان ، بل بهدوء 0 فهو لا ينتهر أحداً ولا يوبخ ، وإنما يعبر عن رأيه فى قوة الاقتناع وليس فى عصبية ولا إفتخار 0 لكل هذه الأسباب وغيرها ، تتفق طباع الوديع مع الهدوء إتفاقاً كاملاً 0 فإن إكتسبت الوداعة ، سوف تتصف تلقائياً بالهدوء 0 لذلك حاول أن تقتنى عناصر الوداعة وصفاتها ، وتدريب نفسك عليها 0 فإن فعلت ذلك ستصل إلى الهدوء حتماً 00

كذلك فإن الهدوء هو إحدى صفات المتضع 00 فالإنسان المتضع لا يغضب أحد ، ولا يغضب من أحد ،.. لذلك فإنه يتعامل مع الناس بهدوء 0

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 0 و المتواضع دائماً يأتى بالملاقة على نفسه فى كل شئ ، دون أن يلوم غيره ، لذلك فهو لا يقاوم ، بل يقلل إساءة الاخرين فى إنسحاق قلب 0 وهكذا لا يحارب ولا يدخل فى صراعات ، بل يكون هادئاً 0

الإنسان التواضع يطلب بركة كل أحد ، وصلاة كل أحد ، لذلك فهو يحيا مع الكل ، يعاملهم برقة وهدوء 0 وهو أيضاً يحتمل الكل ، دون أن يثير ضجة من أجل الدفاع عن نفسه 0 ومهما أصابه ضرر يقول : [ هذا بسبب خطيائي ] 0 فيصمت ولا يثور 00 وهكذا يحيا في هدوء مع الناس 0

**إن فقدان الهدوء ، سببه الأساسي هو التمرکز حول الذات 0 و التواضع بعيد عن**

**الذات 0**

في التواضع إنكار للذات 0 وفيه بعد عن الاهتمام بالكرامة و بالحقوق ، الأمر الذي من أجله يفقد الإنسان هدوءه إن لم يكن متضعاً 0 ومادام اللمتضع لا يهتم بالأمر التي تمس كرامة ذلك لذلك لا يفقد هدوءه بسببها ، وتمر أمامه ببساطه 0

**كذلك المتضع لا يحيط نفسه بالضجيج الذي يشغف به مدبو المديح 0**

إقرأ أسباب فقدان الهدوء ، وقارنها بالإتضاع وصفاته 0 حينئذ ستري كيف يساعد الاتضاع على الهدوء 0

**وستري أن من يفقد إتضاعه ، يفقد هدوءه 0**



**1- تعود الهدوء في خروجك وفي دخولك 0 واغلق بابك وافتحه في هدوء ، دون أن**

يحدث صوتاً 0 حرك أدواتك وأثاثك داخل حجرتك في هدوء 0

**2- لتكن مشيتك بهدوء ، لا بجرى ، ولا باضطراب ، ولا تجعل حذاءك يحدث صوتاً مثل أولئك الذي تعلن أحذيتهم عن قدومهم قبل أن يأتوا 0 يقول بستان الرهبان : [ مشى هين وصوت لين ] 0**

**3- تعود الهدوء في الكلام ، فلا تسرع في حديثك ، ولا يحدث صوتك ، ولا تتعود**

الصياح و الصوت العالي 0 ولتكن ألفاظك هادئة 0 وإن أردت أن تقول كلمة عنيفة أو جارحة ، اضبط لسانك ولا تلفظها 00 وفكر نتائجها السيئة 00

**4- إذا كتبت خطاباً غير هادئ ، فلا ترسله بسرعة 0**

إتركه يوماً أو يومين ، وأعد قراءته ، وغير ما يلزم تغييره فيه

**5- كل فكر يلح عليك لتسرع في تفيذه ، لا تطاوعه 0 وانتظر حتى تفحصه بهدوء من كل ناحية 00**

**6- درب نفسك على عدم الإندفاع ، وعدم التسرع 0**

واعرف أن عدم الصبر يدل على عدم هدوء الإنسان في الداخل 0 فالإنسان الهادئ طويل البال 0 وإذا اضطراب الإنسان يفقد القدرة على الصبر 0 فهو لا يستطيع أن

ينتظر 0 يريد الآن أن يعمل أى عمل أو يتكلم أى كلام ، أو يتخذ أى قرار ، بلا هدوء فإن قال لك أحد : [ تعوزنى فضيلة الصبر ] 0 فقل له : [ وأيضاً تعوزك فضيلة

الهدوء ] لأن كليهما مرتبطتان معاً 0

**7- اعط جسدك راحة ، ولا ترهقه 0**

لأن الإنسان في حالة الإرهاق ، تكون أعصابه عرضة لعدم الإحتمال 0 وربما يفقد هدوءه ويتصرف بغضب أو عصبية لأتفه الأسباب 0 لذلك لا تدخل في مناقشة حادة وأنت مرهق 0

#### 8- إنتهز فترات الصوم لتقضيها في الهدوء 0

فالكتاب يقول : " قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف " ( يؤ 2 ) 0 وتذكر أن السيد المسيح قضى الأربعين يوماً صوماً على الجبل في هدوء ( مت 4 ) 0 مشكلتنا أننا نصوم كثيراً ، ولكن ونحن محاطون بالضجيج من كل ناحية ، فلا نستفيد الفائدة المتوقعة من الصوم 100!

#### 9- 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 في المعاملات 0 وكما قال أحد الآباء : [ لا تأخذ وتعطى مع إنسان يقاتلك بعدو] 0 وابتعد عن المناقشات الحادة ، مطيعاً قول الحكيم " لا تستصحب غضوباً 00 " ( أم 22 : 24 ) 0 ابعد أيضاً عن الأماكن الصاخبة ، وعن القراءات التي تفقدك الهدوء ، وعن سماع الأخبار التي تتعبك أو تزعجك 0

#### 10- لا تفترض المثالية في جميع الناس 0

فإن قوبلت بتصرف خاطئ من البعض ، لا تتضايق فالناس هكذا ، فيهم الطيب و الردئ 0 ولا تتوقع أننا نتعامل مع ملائكة أو مع قديسين 0 وإنما مع بشر عاديين ، أخطاؤهم نحونا لا يصح أن تقلقنا 100!

#### 11- لا ترد على أحد وأنت غضبان 0

بل إنتظر إلى تهدئ نفسك ، ثم إكمل الحديث معه 0 أو على الأقل أصمت 0 وقل لنفسك : ليس من الصالح أن أناقشه وأنا غير هادئ 0

#### 12- لا تلجأ إلى العقاقير لتحصل على الهدوء :

ومن أمثلتها المسكنات و المنومات و الهدنات ، و الخمر و المسكر و المخدرات 0 فكلها تتيهك عن نفسك ، دون أن تحل متاعبك 0 وإنما حاول أن تحل إشكالاتك داخل نفسك ، وبالحلول العملية ، و الطريق الروحية 0 واعلم أن الذى يتعود تعاطى المسكنات ، تصبح إدماناً ولا تفيده ، بل يضطر إلى زيادة كمياتها ، ويفيق منها منها ليجد نفسه متاعبة كما هي بدون حل 00

#### 13- كذلك لا تلتمس الهدوء بالإنطواء و الهرب 0

لا تظن أنك بانطوائك على نفسك وهروبك قد صرت هادئاً ! كلا ، فهذا هدوء مريض 0 وداخلك بعيد عن الهدوء 0 ولا تزال مشاكلك بعيدة عن الحل 0 وإن كانت لك مشكلة ف بيتك ، فلا تظن أن حل هذه المشكلة هي هروبك من البيت إلى المقهى أو النادى أو الكازينو أو إحدى الجمعيات 00 فالمشكلة لا تزال قائمة تحتاج إلى حل عملي 00

#### 14- ابعد عن استخدام العنف بكل أنواعه 0

ولا ترد على عنف بعنف ، فليس هذا أسلوباً روحياً و الكتاب يقول : " لا يغلبنك الشر بل غلب الشر بالخير " ( رو 12 : 21 ) 0

15- إن تعقدت أمامك المشاكل ، ولم تجد جلاً ، وعجز عقلك عن التفكير أمامها ، فلا تفقد هدوءك 0 وإنما حاول أن تستشير 0 فربما تجد فى المشورة ما يهدئ نفسك

ويريدك ، ويضيف إلى عقلك فكراً جديداً فيه حل للإشكال ، وتشعر أن هناك باباً  
مفتوحاً أمامك 00

16- الروح الزاهدة تمنح الهدوء فى الأمور التى يفقد فيها الإنسان هدوءه بسبب  
ضغط الرغبات عليه ، واضطرابه بسبب عدم تحقيقها 0 لذلك إن اقتنعت بفناء العالم  
تهداً نفسك

## فهرست

### صفحة

5

تصدير

7

### الفصل الأول : جمال الهدوء وسهوه

8

تاريخ الهدوء

13

عناصر الهدوء

15

الهدوء الحقيقى

20

فضائل تتعلق بالهدوء

27

فائدة الهدوء

29

مضار عدم الهدوء

33

أمثلة من الهدوء

41

### الفصل الثانى : أنواع الهدوء

43

هدوء الطبع

45

هدوء الأعصاب

51

هدوء اللسان

58

الهدوء الداخلى ( الفكر و النفس )

66

هدوء الملامح

68

هدوء الجسد و الحواس

73

هدوء التصرف و الحلول

75

### الفصل الثالث : أسباب عدم الهدوء

76

أسباب من الداخل : الطبع

79

طريقة التفكير

80

الأعصاب المرهقة

81

الخوف و الاضطراب

83

الشهوة

84

الغضب و النرفة

85

محببة الضجيج

78

أسباب من الخارج

88

(أ) ضد الحواس : المساكن

92

الماكينات :

94

الأصوات والأضواء والألوان

97

(ب) ضد هدوء النفس

100

(ج) ضد هدوء الروح

103

### الفصل الرابع : كيف نكتسب الهدوء

104

محببة الهدوء

105

هدوء الطبيعة

109

هدوء القلب

111

لا تكن سهل الإستشارة

113

الإيمان

114

معاشرة الهادئين

116

المرح و البشاشة

117

التواضع و الوداعة

121

تدريب على الهدوء

126

الفهرست