



# في رحاب التّوراة

T03

## مقالات حول القيم والأخلاق

مع الحاخام جوناثان ساكس طيّب الله ذكره

لُشرت هذه المقالات عام 5775 (تبعاً للتقويم العبري) والذي يوافق عام 2015م



مع جزيل الشكر والتقدير لمؤسسة موريس وول الخيرية (The Maurice Wohl Charitable Foundation) على دعمهم السخي لسلسلة المقالات المملوثة تحت عنوان "في رحاب التوراة" (Covenant and Conversation). لقد كان موريس رجلاً مُحسناً وخيراً وصاحب رؤية ناقية، أما فيقيان فكانت سيدة راقية في قمة التواضع، وكاتبا يُشكّلان مع بعضهما البعض ثنائياً مميزاً نغمرة طيبة القلب والتفاني والإخلاص، وكان معنى الحياة بالنسبة لهما موجوداً في الكرم والسخاء والعطاء.

"لقد أطلقت على هذه السلسلة من المقالات والدراسات التوراتية اسم "في رحاب التّوراة" (باللغة الإنجليزية Covenant and Conversation) والمعنى الحرفي لهذه العبارة هو حوارات حول عهد اليهود مع الله، إيماناً مني بأنّ النقاش والحوار هو جوهر التوراة منذ الأزل وحتى يومنا هذا. إنّ نصّ التوراة يُمثّل العهد الذي بيننا وبين الله، بالتالي فإنّ تفاسير هذا النصّ كانت ولا زالت موضع نقاش متواصلٍ منذ أن شرع اليهود بالتعمّق في تلك الكلمات الإلهية المقدّسة. وقد كان لكل عصرٍ مساهمة في تلك التفاسير، وهذا ما يجب علينا أن نساهم به في عصرنا الحالي".

**"عيقف"** هو النصّ التوراتي الأسبوعي الثالث، وبحسب برنامج القراءة الأسبوعية لأسفار التوراة فإنه يُقرأ بين يوم الثامن عشر والثاني والعشرين من شهر مناحيم آف اليهودي وهو مأخوذ من كتاب دفاريم (سفر التثنية). يبدأ هذا النصّ الأسبوعي بالآية الثانية عشرة من المقطع السابع وينتهي بالآية الخامسة والعشرين من المقطع الحادي عشر.

Arabic Translation by The Connecting Hamza NGO

## عَظْمَةُ الإِمْتِنَانِ

أُجْرِيَتْ خلال بداية التسعينيات من القرن المُنصرم إحدى أعظم الدراسات الطبية في التاريخ المُعاصر، هذه الدراسة التي باتت تُعرف باسم دراسة الراهبات، حيث وافقت سبعمائة راهبة أميركية يعملن في مدارس راهبات نوتردام في الولايات المتحدة على المشاركة في هذه الدراسة، فسمّحت الراهبات لفريق البحث بالوصول إلى سجلات معلوماتهنّ ومذكراتهنّ الشخصية بغرض الدراسة التي تتطرّق لمرض الزهايمر وارتباطه بالتقدم في العمر، وقد تراوحت أعمار المشاركات في بداية الدراسة ما بين خمسة وسبعين سنة إلى مئة وستين.<sup>1</sup>

وفي خضم ذلك طلبت الراهبة المسؤولة عن الدير من الراهبات كتابة تقرير موجز عن سيرتهن الذاتية وأسباب دخولهنّ للدير في بداية الأمر، مما منح هذه الدراسة أهمية كبيرة وجعلها محطّ اهتمام بالنسبة للكثيرين. لاحقاً تم تحليل السير الذاتية للراهبات من قبل الباحثين الذين قاموا باستخدام نظام ترميز مصمّم خصيصاً لتميز المشاعر الإيجابية عن المشاعر السلبية بالإضافة إلى أمور أخرى تطرقت لها هذه الدراسة. وقد عمل فريق البحث على توثيق وتحديث الحالة الصحية للراهبات بشكل سنوي، وخلال مُجريات البحث قاموا باختبار ما إذا كانت حالة الراهبات العاطفية في عام 1930م قد أثّرت على وضعهنّ الصحي بعد مضيّ ستة عقود من أعمارهنّ. ولأنّ الراهبات كنّ يعشن نمط حياة متشابهة جداً خلال تلك العقود الستة، فقد شكّلت الراهبات عيّنة بحثٍ مثالية جداً لاختبار الفرضيات المُتعلقة بطبيعة العلاقة بين الحالة العاطفية والحالة الصحية للإنسان بشكل عام.

عَظْمَةُ الإِمْتِنَانِ

ثم نُشرت نتائج الدراسة عام 2001م وكانت مذهلة جداً، حيث وضحنا بأنه كلما كانت تزداد المشاعر الإيجابية مثل الرضا والامتنان والسعادة والحب والأمل (وهي المشاعر ذاتها التي عبرت عنها الراهبات في مذكراتهن الخاصة) كلما كان يزداد شعورهن بالنشاط والحيوية والسعادة خلال العقود الستة القادمة من حياتهن. كما وبيّنت الدراسة أيضاً وجود فرق واضح في متوسط أعمارهن، والذي تبين أنه يفوق متوسط أعمار غيرهن من الراهبات من نفس الجيل بحوالي سبع سنوات. وما زاد الموضوع روعة هو أن هذه الدراسة كانت السبب في انبثاق مجال بحثٍ جديد في علم النفس يختص بدراسة مشاعر الشكر والامتنان بالإضافة إلى أهمية الفهم المعمق للمشاعر الإيجابية وتأثير العواطف على الصحة الجسدية.

إن ما أصبح يُدرّكه علم الطب عن الأفراد كان قد أدركه رسول الله ونبيه موسى عن الأمم البشرية منذ زمن طويل: "هَكَرَاتُ-هَاتُوفٌ" (أي الامتنان)، هذا الموضوع الذي كان في صميم حديثه مع بني إسرائيل حول مستقبلهم في أرض الميعاد. في الحقيقة لم يكن الشعور بالامتنان أحد نقاط القوة لدى بني إسرائيل أثناء وجودهم في الصحراء، فكانوا شديدي التذمر والشكوى من قلة الطعام والماء ومن عدم وجود بديل للمن (الطعام المُعجِز الذي أنزل لبني إسرائيل من السماء في الصحراء)، بالإضافة إلى شكواهم الدائمة من قلة أنواع اللحوم والخضار ومن المخاطر التي واجهتهم من قبل المصريين أثناء الخروج، بالإضافة إلى تدمرهم من الشعوب الموجودة في أرض الميعاد التي كانوا مُقبلين على دخولها. لقد كان بنو إسرائيل حينها يفتقدون لخصلة الحمد والشكر أثناء المصاعب والعثرات، لكن ما يفوق ذلك حُطورة هو انعدام الحمد والشكر في أوقات الرخاء تبعاً لما بيّنه لنا النبي موسى في الآيات 12-18 من المقطع الثامن من سفر التثنية، والتي تقول:

" فَاحْذَرُ أَنْ تَنْسَى اللَّهَ رَبَّكَ، لِئَلَّا تَحْفَظَ وَصَايَاهُ وَأَحْكَامَهُ وَرُسُومَهُ، الَّذِي أَنَا أَمْرُكَ بِهَا الْيَوْمَ. كَيْ لَا تَأْكُلَ وَتَشْبَعُ، وَبُيُوتًا حَسَنًا تَبْنِيهَا وَتَسْكُنُهَا. وَبَقَرِكَ وَغَنَمِكَ يَكْثُرُ، وَفِضَّةٌ وَذَهَبٌ يَكْثُرُ لَكَ، وَجَمِيعُ مَا لَكَ يَكْثُرُ. فَيَرْفَعُ قَلْبُكَ، وَتَنْسَى اللَّهَ رَبَّكَ، الَّذِي أَخْرَجَكَ مِنْ بَلَدِ مِصْرَ مِنْ بَيْتِ الْعُبُودِيَّةِ... فَلَا تَقُلْ فِي نَفْسِكَ، إِنَّ قُوَّتِي وَعَظْمَةَ قُدْرَتِي، أَكْتَسَبْتُ لِي هَذَا الْيَسَارَ. بَلْ أَذْكَرُ اللَّهَ رَبَّكَ فَإِنَّهُ الْمُعْطِيكَ قُوَّةً تَكْتَسِبُ بِهَا الْيَسَارَ لِي فِي بَعْدِهِ، الَّذِي قَسَمَ بِهِ لِآبَائِكَ كَيَوْمِنا هَذَا"

وتبعاً لما حذر منه رسول الله ونبيه موسى، فإن قمة الخطر تكمن في نسيان بني إسرائيل لما مزوا به أثناء رحلتهم إلى أرض الميعاد التي وعدّها الله عز وجل لآبائهم وأجدادهم، وكيف خلّصهم من بيت العبودية إلى الحرية، وكيف منحهم الاستقرار خلال التيه الذي استمر لمدة أربعين سنة في الصحراء.

لقد كان مثل هذا الفكر ثورياً وتجديدياً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، هذا الفكر القائم على مبدأ ترسيخ تاريخ أمة بأكملها في أرواح أبنائها عن طريق سلسلة من المناسبات والأعياد السنوية، والأهم من هذا كله هو التأكيد على أهمية ألا تنسب أي أمة إنجازاتها ونجاحاتها لنفسها، وألا تتوهّم بأن قوتها كامنة فيها، بل هي كامنة بيد الله عز وجل، لأن إنجازاتها ووجودها كله بيد الله وحده، وهذا هو محور حديث سفر التثنية الذي يُعاد ذكره مراراً وتكراراً: "فَلَا تَقُلْ فِي نَفْسِكَ، إِنَّ قُوَّتِي وَعَظْمَةَ قُدْرَتِي، أَكْتَسَبْتُ لِي هَذَا الْيَسَارَ".

ومنذ نشرنا دراسة الراهبات وما تلاها من الأبحاث والدراسات التي استلهمت منها، فقد صرنا نُدرِك أكثر من أي وقتٍ آخر التأثيرات المتعددة لتنمية نزعة إنسانية بالشعور بالامتنان، فهذا يساهم في تحسين الصحة الجسدية ويقوّي المناعة ضد الأمراض، ومن يمتازون بقدرتهم على التعبير عن شكرهم وامتنانهم باستمرار يمارسون التمارين الرياضية بشكل متواصل ويُجرون الفحوصات الطبية بشكل دوري حفاظاً على صحتهم وإقراراً منهم بهذه النعمة العظيمة التي منحها لهم الله عز وجل، بالتالي يحافظون عليها على الدوام. ومثلما تُظهر الدراسات والأبحاث فإن الشعور بالامتنان من شأنه أن يُقلل من سيطرة المشاعر السلبية على الإنسان، مثل التذمر المستمر والإحباط والندم على ما حدث في الماضي، بل ومن شأنه أيضاً أن يُقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب. ويمتد تأثير هذا الشعور العظيم إلى ما هو أبعد من ذلك، فهو يساعد الناس على تجنب المبالغة في ردود أفعالهم تجاه التجارب السلبية مثل الانتقام، كما أن الإحساس بالشكر والعرفان والامتنان يُساعدهم على النوم بشكل أفضل، ويعزّز من احترام المرء لذاته، الأمر الذي يُقلل من مشاعر الحسد والغيرة عند رؤية إنجازات ونجاحات الآخرين.

كما يحظى الأشخاص الذين يعترفون عن شكرهم وامتنانهم للآخرين بعلاقات اجتماعية أفضل في حياتهم، فكلمة "شكراً" على سبيل المثال من شأنها أن تُحسّن وتقوّي أواصر الصداقة، ومن شأنها أيضاً أن تُحسّن أداء الموظفين والعمال عقب سماعها من مُدراءهم ورؤسائهم في العمل. كما أن التعبير عن الشكر والامتنان يُعتبر عاملاً رئيسياً في تعزيز القدرة على تحطّي المصاعب والعقبات، تماماً مثلما أشارت دراسة أجريت عن الجنود الذين حاربوا في فيتنام، والتي أظهرت أن الجنود الذين يتحلّون بقدر أكبر من الشكر والامتنان قد عانوا بدرجة أقل من اضطرابات ما بعد الصدمة من أولئك الذين لا يتحلّون بالشعور ذاته. بالتالي فإن عدم نسياننا للأمور التي نشعر بالشكر والامتنان لوجودها في حياتنا يساعداً كثيراً على تجاوز التجارب المؤلمة أياً كانت درجتها، بدءاً من تجربة مؤلمة كفقدان الوظيفة وصولاً إلى تجارب أكثر إبلاماً مثل فقدان شخص عزيز على قلوبنا.<sup>3</sup>

في السياق نفسه، تعتبر الصلوات اليهودية بشكل عام بمثابة مناسك مُستمرة للتعبير عن مدى الشكر والعرفان والامتنان لله عز وجلّ، وخير مثالي على ذلك هو صلاة براخوت هاشخز (أدعية وصلوات الفجر) والتي تُردّد صباح كل يوم في بداية صلاة الصبح، باعتبارها أدعية للتعبير عن الشكر والعرفان والامتنان للحياة نفسها بنعمها الكثيرة: نعمة الجسد البشري والعالم المادي الذي نعيش به ونعمة الأرض التي نقف عليها والعيون التي نُبصرُ بها وغيرها من النعم التي لا تُعدّ ولا تُحصى. كما أن أولى الكلمات التي نبدأ بها صباحنا هي "مُودِيّة/مُوداةً أُنِي"، أي "أحمدُك يا الله"، إنها كلمات نبدأ بها يومنا ونعتبر من خلالها عن عظيم عرفاننا وامتناننا لله عز وجلّ.

كما أن تعبيرنا عن الشكر والامتنان لله عز وجل هو أحد أهم مميّزات صلاة العמידاه (أي صلاة الوقوف اليهودية)، الأمر الذي يبدو جلياً في طريقة تأدية هذه الصلاة، فنحن نلتزم الصمت ليُرَدّد الإمام تراتيل الصلاة بصوت عالٍ، أما عندما يتلو الأدعية التي يُقدّس بها الله عز وجل التي يُطلق عليها قُدوشاة (أي فقرة القداسة من صلاة الوقوف) فإننا نردد خلفه قائلين بشكل جماعي "آمين" بعد كل دُعاء، باستثناء الوقت الذي يقول فيه إمام الصلاة "مُودِيْمُ أُنْحُنْ لَخ" (بمعنى نحمدُك يا الله)، عندها يقوم المصلون بتريد فقرة مماثلة وهي المعروفة باسم "مُودِيْمُ دِي رَبَانان"، (أي نسخة لصلاة موديم تأتي صحتها الشرعية من إجتهااد الحاخامات. النسخة التي يقولها الإمام تختلف ببعض التفاصيل وهي فرض مأخوذ من الكتاب، لا عبر الاجتهاد). أما بالنسبة لباقي الأدعية في صلاة العמידاه، فيكفي أن تُردّد عقب دعوات إمام الصلاة قائلين "آمين"، باستثناء جزء أو فقرة مُودِيْمُ (أي جزء الشكر من صلاة الوقوف)، وهنا يفسر الحاخام إلباهو شايبيرا (1660م-1712م) في أحد كتبه الدينية المعروف باسم *إلتياهور زاباه*<sup>4</sup> طبيعة هذه الصلاة موضحاً بأن الشكر لا يجب أن يُقدّم عن طريق شخص آخر نيابةً عنّا، بل يجب علينا أن نقوم بأنفسنا بشكر من نرغب بالتعبير عن عرفنا وامتناننا لهم.

ويوجد أمر هام جداً في صميم التعبير عن الشكر والامتنان، وهو أنه يجعلنا مُدركين لحقيقة أننا لسنا السبب الوحيد وراء ما ننعّم به من خيرات، وهنا يوضّح أندريه كونت سبونفيل بأن الإنسان الأناني هو "شخصٌ جاحدٌ لأنه لا يرغب في الإقرار والاعتراف بمدى فضل الآخرين عليه، بالتالي فإن التعبير عن الشكر والامتنان هو اعترافٌ بحد ذاته بهذا الفضل"<sup>5</sup>. كما بيّن لأزوشفوكو (كاتب فرنسي مشهور) هذه النقطة بإسهاب أكثر حين قال: "الكبرياء يجعل المرء مُنكراً لفضل الآخرين عليه، والغرور يمنع المرء من التعبير عن شكره لهم"<sup>6</sup>، بالتالي فإن التعبير عن الشكر والعرفان يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتواضع، فمن خلال شُكرنا للآخرين نعتزّف بأن ما ننعّم به من خيرات هو في الحقيقة من فضل الآخرين، والأهم من هذا كله انه من فضل الله عزّ وجلّ علينا. ويضيف سبونفيل قائلاً: "من لا يستطيع التعبير عن الشكر والامتنان ستذهب حياته هباءً منثوراً، لأنه ببساطة لن يشعر بالسعادة ولا بالرضا عن نفسه أبداً"، وهي الفكرة ذاتها التي أكّد عليها الفيلسوف الإغريقي سينيكا حين قال: 'فعلياً فإن مثل هؤلاء الأشخاص ليسوا على قيد الحياة، بل إنهم يُمضون حياتهم وهم يُجهزون أنفسهم ليُكونوا أحياء"<sup>7</sup>.

وبجميع الأحوال فإن غير المُتدينين أيضاً يمتلكون القدرة على التعبير عن مشاعر الشكر والامتنان، لكن الإيمان بالله باعتباره خالق الكون وصانع تاريخه ووَاضِعِ قَوَانِينِ الحَيَاةِ فِيهِ مِنْ شَأْنِهِ أَنْ يُعَزِّزَ قُدْرَةَ المرءِ عَلَى التَّعْبِيرِ عَنْ هَذِهِ المَشَاعِرِ، خَاصَّةً وَأَنَّهُ مِنْ الصَّعْبِ جَدًّا عَلَى المرءِ أَنْ يَشْكُرَ كَوْنًا عَيْثِيًّا مَوْجُودَ بِلَا سَبَبٍ، كَوْنًا لَا يَكْتَرِثُ بِنَا أَوْ بِمَصِيرِنَا وَيَسِيرُ بِنَا نَحْوَ المَجْهُولِ مِثْلَمَا يَعْتَقِدُ البَعْضُ. بالتالي فإن إيماننا بالله الواحد الذي يتدبّر شؤون كل مخلوق من مخلوقاته هو بمثابة مصدر يركّز عليه شعورنا بالشكر والعرفان والامتنان لهذا الخالق.

وليس من قبيل المصادفة أن المؤسسين الأوائل للولايات المتحدة الأمريكية (الذين كانوا من الكالفينيين التطهريين الذين يُعتبرون مُصلِحين دينيين لاهوتيين ممن تعمّقوا جداً في دراسة الكتاب المقدس اليهودي) قد أقروا يوماً وطنياً مُميّزاً يُعرف باسم عيد الشكر، والذي يُعتبر بمثابة إقرار صريح بوجود الله عز وجلّ وكون هذه حقيقة من حقائق التاريخ الأمريكي.

وفي السياق الأمريكي وخلال ذروة الحرب الأهلية، تحديداً بتاريخ الثالث من شهر تشرين الأول/أكتوبر سنة 1863م، ألقى الرئيس الأمريكي أبراهام لينكون آنذاك خطاباً يُظهر فيه شكره وامتنانه لله عز وجلّ، بالرغم من أن الشعب الأمريكي كان غارقاً في وحل الحرب الأهلية، موضحاً أن هذا الحال المُزري لا يعني عدم وجود نِعَمٍ تستحق شكر الله وحمله عليها، فهناك حصداً مثمر، ولا يوجد استعمار أجنبي يحتلّ البلاد، وغيرها من النعم التي وضحها لكون في خطابه:

" لم يبتدع أي جمع بشري، ولا أية يد بشرية هذه الأمور العظيمة. إنها الهدايا العظيمة من الله تعالى، الذي بالرغم من غضبه بسبب ذنوبنا مع ذلك تذكر رحمتنا... أقوم بدعوة مواطني بلدي في كل جزء من الولايات المتحدة... إلى تخصيص يوم الخميس الأخير من نوفمبر المقبل كعيد للشكر والثناء على إلهنا المحسن الذي في السموات والأرض. وأوصيهم بأنهم، في الوقت الذي يقدمون فيه قربانهم إليه لما منّ علينا به من كل النعم والبركات، فإنه يجب عليهم أيضاً، مع كامل توبتنا المتواضعة لانجرافنا وعصياننا تجاه وطننا، أن يضعوا تحت رعايته - أي رعاية الله- جميع اللواتي أصبحن أرامل، وكذا الأيتام وأولئك الذين في حالة حداد، أو الذين يعانون من الحرب الأهلية المفجعة الذي انزلقنا إليها بغير رغبتنا، وأن يتوسلوا بخشوع لكي تتدخل يده القديرة كي يشفي جراح الأمة ويُلئمها في أقرب وقتٍ باتساقٍ مع الإرادة الإلهية التي تطمح إلى سلامنا ووثامنا وهدوئنا ووحدتنا".

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: سواء كان هذا الخطاب في الولايات المتحدة الأمريكية أو دولة إسرائيل أو أي مكان آخر في العالم، كيف يُمكنه أن يُساعد في شفاء الجروح التي تُقرقُ الأمم والشعوب في وقتنا الحالي؟ إن مناسبة مثل عيد الشكر هي أمرٌ في غاية الأهمية للمجتمعات والأفراد على حدٍ سواء، إذ إنها تحمينا من هيمنة الغرور وجنون العظمة. كما أن مناسبة كهذه تُذكرنا بمدى اعتمادنا على الآخرين، والأهم من هذا كله أنها تُذكرنا باعتمادنا كلياً على قوّة أعظم منا بكثير. بعبارة أخرى، إن التعبير عن الشكر له أهمية بالغة بالنسبة لنا كأفراد ومجتمعات حتى نحافظ على حياة صحية سليمة تُغشاها السعادة من كل جانب.

1. See Robert Emmons, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Boston: Houghton Mifflin, 2007.
2. Danner, Deborah D., David A. Snowdon, and Wallace V. Friesen. "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study." *Journal of Personality and Social Psychology* 80.5 (2001): 804-13.
3. Much of the material in this paragraph is to be found in articles published in Greater Good: The Science of a Meaningful Life @ <http://greatergood.berkeley.edu>.
4. Eliyahu Rabbah, Orach Chayyim 127: 1.
5. Andre Comte-Sponville, *A Short Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life*. London: Heinemann, 2002.

• For the original essay in English click here <https://www.rabbisacks.org/covenant-conversion/eikev/the-power-of-gratitude/>

Arabic Translation by *The Connecting Hamza* NGO

Sponsored by *The Sir Naim Dangoor Centre for Universal Monotheism, Bar Ilan University*



Jonathan Sacks  
THE RABBI SACKS LEGACY

ⓂⓃⓅⓆⓇ | RABBISACKS.ORG

عَظْمَةُ الإِمْتِنَانِ