

# ٣١ - فوائد النسيان

كثير من الناس يشكون من أنهم ينسون، ويسألون باستمرار عن علاج للنسيان.. وحقاً إن للنسيان مساوئ كثيرة ومع ذلك فلكي نصفه، نقول إن هناك ولا شك فوائد للنسيان.

النسيان على أنواع. هناك نسيان ضار ليس هو الذي نقصده في هذا المقال. فمن الخطأ طبعاً أن ينسى المرء واجباته الدينية أو واجباته العالمية. ومن الخطأ أن ينسى عهوده ووعوده ومواعيده. ومن الخطأ أن ينسى فضل الناس عليه أو ينسى بالأكثر إحسانات الله العديدة.. الخ.

على أن النسيان ليس كله شراً، لقد سمح الله به من أجل نفع الإنسان وفائدته، لو أحسن الإنسان استخدامه.. فالإنسان الحكيم يعرف متى ينبغي أن يذكر، ومتى ينبغي أن ينسى. فلا ينسى حيث يجب التذكر، ولا يتذكر حيث يجب النسيان.. وسنحاول في هذا المقال أن نشرح بعض المجالات التي يحسن فيها النسيان..

**فمن فوائد النسيان مثلاً أن ننسى إساءات الناس إلينا..** ننساها لكي نستطيع أن نصفح وأن نغفر. وننساها لكيلا يملك الغضب على قلوبنا من جهتها.. ننساها لكي نهرب من شيطان الحقد ومن شيطان الكراهية.

الذي ينسى أخطاء الناس إليه، يمكنه أن يحب الجميع، ويملاً السلام قلبه من جهة الكل. ويستطيع أن يقابل كل أحد ببشاشة، ولا يختزن في قلبه شراً من جهة أحد.. لذلك إن أساء إليك أحد، لا تحاول أن تسترجع في ذهنك إساءته إليك. ولا تجلس مع الناس وتحديثهم عما فعله بك هذا المسيء.. لا تفكر في هذا الموضوع، ولا تتكلم فيه، لئلا يرسخ في ذاكرتك وفي قلبك، ويتعبك..

**ولا تنسى فقط أخطاء الناس، إنما إنس أخطاءهم عموماً.** لو تذكرت على الدوام أخطاء الناس، لاسودت صورتهم في نظرك، ولعجزت عن أن تجد لك في الناس صديقاً.. كل الناس لهم أخطاء، ولو تذكرنا لكل واحد أخطاءه لما استطعنا أن نتعامل مع أحد.. وربما يدخل الشك إلى قلوبنا من جهة الناس جميعاً.. وربما لا نستطيع نتكلم باحترام مع كل أحد..

إن الله لا يضع أخطاءنا على الدوام أمام عينيه، فلنفعل هكذا مع الناس.. يقول لنا الإنجيل المقدس: "بالكيل الذي به تكيلون، يكال لكم ويزاد". ليتنا إذن ننسى أخطاء الناس، لكي ينسى الله أخطاءنا. وفي نفس الوقت الذي ننسى فيه أخطاء الناس، ينبغي أن نذكر خطايانا الخاصة، لكي

نصل إلى حياة الاتضاع.. قال القديس الأنبا أنطونيوس: (إن ذكرنا خطايانا، ينساها لنا الله، وإن نسينا خطايانا، يذكرها لنا الله)..

إذن اذكر خطاياك، وانس خطايا غيرك.. فإن هذا يقودك إلى الاتضاع وإلى المحبة، أما الإنسان المتكبر أو غير المحب فإنه على العكس: دائماً ينسى نقائصه الخاصة، ودائماً يذكر أخطاء غيره. وقد يتحدث عن خطايا الناس، ويتضايق إن تحدث الناس عن خطاياهم.

كذلك من النسيان النافع، أن تنسى فضائلك، أو تنسى الأعمال الحسنة التي شاعت نعمة الله أن تعملها على يدك.. إن عملت خيراً أو إن عمل الله خيراً بواسطتك، فالواجب عليك أن تنسى ما عملته. لا تذكره، ولا تتذكره. لئلا يوقعك في هذا الأمر في الإعجاب بالنفس أو في الكبرياء، وأيضاً لكيلا تجلب لنفسك مديحاً من الناس يضيع معه أجرك في السماء إذ تكون -حسبما يقول الإنجيل " - قد استوفيت خيراتك على الأرض".

الذي يعمل خيراً، عليه أن يخفى الأمر، ليس عن الناس فقط، إنما حتى عن نفسه هو، بالنسيان. وفي هذا يقول السيد المسيح: "وأما أنت فمتى صنعت صدقة، فلا تعرف شمالك ما تفعله يمينك. لكي تكون صدقتك في الخفاء. فأبوك الذي يرى في الخفاء، هو يجازيك علانية".. حقاً إن الذي يذكر فضائله، أو يظهر فضائله، إنما يقع في الغرور ويفقد ثوابه.. لذلك إنس الخير الذي تعلمه، وإن أُلح عليك الفكر في تذكره، أو أن تكلم الناس عنك فانسب ذلك إلى نعمة الله وعمله لا إلى نفسك.

ومن فوائد النسيان، أن تنسى المتاعب والضيقات..

أحياناً يكون التفكير في الضيقة أشد إيلاماً وضرراً من الضيقة ذاتها.. اجعل الضيقات خارجك لا داخلك. لا تسمح بدخول الضيقات في فكري أو في قلبك لئلا تتعبك. حاول أن تنساها. وإن أُلح عليك الفكر ولم تستطع أن تنسى، حاول أن تشغل بالقراءة أو بالعمل أو بالحديث مع الناس، لكي تنسى..

وعندما تنسى ضيقاتك ومتاعبك وآلامك، ستدرك أن النسيان نعمة وهبها لنا الله. وستشكر الله الذي جعلك تنسى.. أليس أن الأطباء يقدمون للمرضى المتعبين بأفكارهم ومشاكلهم النفسية، أدوية لكي تشتت تركيز أفكارهم فينسبون.. وهكذا يحاول الإنسان أن يشتري النسيان بالطب والدواء والمال. مبارك هو الله الذي يهب النسيان مجاناً، لمحبيه..

إنس المتاعب إذن والهموم، لأن تذكرها يجلب الأمراض النفسية والعصبية، وأمراضاً أخرى باطنية كثيرة.

من فوائد النسيان أيضاً أن ينسى الإنسان المعثرات التي تجلب له الخيبة. فقد يقرأ شاب قصة بذيئة، أو يرى منظرًا خليعًا، أو يسمع كلامًا مثيرًا.. وإن لم ينسى كل هذا، تظل هذه الأمور حربًا على فكره تضيع نقاوة قلبه. ومن الخير له أن ينسى.

و قد يقع شاب في مشكلة عاطفية، ويحاول من أجل راحة قلبه أن ينسى.. وإن استطاع يعترف أن النسيان نعمة عظيمة.

لذلك حاول أن تنسى كل ما يعكر نقاوة قلبك.. لا تجلس وتفكر في أي أمر ينجس ذهنك أو مشاعرك. إنما إن عبر شيء من هذه الأمور عليك لا تستبقيه ولا تعاود التفكير فيه لكي تنساه.

ومن فوائد النسيان أيضاً أن تنسى التفاهات لكي تبقى في ذهنك الأمور الهامة النافعة لك ولغيرك..

تصوروا مثلاً لو أن إنساناً تذكر كل ما يمر عليه طوال يومه أو طوال أسبوع أو شهر من كل الأمور التفاهة التي تختص بالأكل والشرب وأحاديث الناس ومناظر الطريق وأيضاً كل القراءات وكل الإحداث، مثل هذا الشخص لا تحتمل طاقة فكره أن تخزن المعلومات اللازمة له والأساسية.. لذلك يسمح الله أن ننسى التفاهات لكي تبقى في ذهننا الأمور الهامة فقط.

تصور مثلاً إذا أردت أن تصلى، وجاءت إلى ذاكرتك كل الأخبار والأحاديث التي عبرت عليك في يومك!! هل تستطيع حينئذ أن تركز فكرك في الصلاة. كذلك إن أراد أحد أن يذاكر درساً، أو أن يكتب بحثاً، أو أن يناقش موضوعاً هاماً، أتراه يستطيع ذلك وفي ذهنه كل التفاهات التي عبرت عليه في يومه. أليس من صالحه أن ينساها؟! ولو إلى حين..

إن النسيان إذن عملية غريبة حيوية تغربل في الذهن وفي الذاكرة جميع المعارف والمعلومات والمناظر والسماعات والأخبار، فتستبقى منها النافع، وتترك ما لا يفيد..

حاولوا إذن أن تتحكموا في ميزان ذاكرتكم، ولا تستبقوا فيها إلا كل ما يفيدكم.. أما الباقي فانسوه. فلمثل هذا أوجد الله النسيان..