



# في رحاب التوراة

دراسات وجوارات روحانية مُعمّقة في النصوص التوراتية الأسبوعية مع  
الحاخام جوناثان ساكس

Jonathan Sacks  
THE RABBI SACKS LEGACY

نتقدّم إلى عائلة شميل بجزيّل الشكر والعرفان على دعمهم السخيّ لكتاب "في رحاب التوراة" (Covenant and Conversation)، ونهدي هذا الكتاب لذكرى الحاخام الراحل هاري (حاييم) شميل طيّب الله ذكره. "لقد غشقتُ تعاليم التوراة التي قدّمها الحاخام حاييم شميل منذ اللحظة الأولى للاطلاقي عليها، خاصة وأنه عمّل جاهداً على ألاّ تنتزق تعاليمه للحقائق السطحية فقط، بل تعمّق في غلاتها بالحقائق الموجودة وراءها. وبرفقة زوجته أنا، تلك المرأة الاستثنائية ذات الستين ربيعاً، فقد أسس الحاخام حاييم حياةً مُكرّسة لُحُب العائلة والمُجتمع والتوراة، فكانا زوجين مُمّزين ومثلاً يُعتدّ به بكلّ ما تحمّله الكلمة من معنى، الأمر الذي كان له عميق الأثر عليّ." - الحاخام جوناثان ساكس

With thanks to the Schimmel Family for their generous sponsorship of Covenant & Conversation, dedicated in loving memory of Harry (Chaim) Schimmel

"I have loved the Torah of R' Chaim Schimmel ever since I first encountered it. It strives to be not just about truth on the surface but also its connection to a deeper truth beneath. Together with Anna, his remarkable wife of 60 years, they built a life dedicated to love of family, community, and Torah. An extraordinary couple who have moved me beyond measure by the example of their lives." — Rabbi Sacks

"فَيَچاش" هو النصّ الأسبوعي الحادي عشر من كتاب "بريشيت" (سفر التكوين) ويبدأ هذا النصّ الأسبوعي بالآية الثامنة عشرة من المقطع الرابع والأربعين وينتهي بالآية السابعة والعشرين من المقطع السابع والأربعين

Arabic Translation by The Connecting Hamza NGO

## إعادة الصياغة

أطلق الحاخام الكبير موشيه/ موسى بن ميمون على الإنسان المثالي لقب "روفيه نفاشوت" (أي مُعالج الرّوح)<sup>1</sup>، أما في عصرنا الحديث فإننا نطلق على الأخصائيّ النفسيّ لقب "سايكوثيرابيست"؛ وهي كلمة تعود جذورها إلى الحضارة الإغريقية، حيث كانت عبارة "سايكو" تعني لديهم "الروح"، مُضافة إلى كلمة "ثيرابيا" والتي تعني "العلاج". لكن اللافت للنظر هو عددُ اليهود الذين يُعتبرون رواداً لهذا المجال في التاريخ المُعاصر، وإن صحّ التعبير يُمكننا القول بأن غالبية الرّواد الأوائل في مجال التحليل النفسي كانوا يهوداً، وعلى رأسهم سيغموند فرويد وألفريد أدلر وأوتو رانك وميلاني كلاين وغيرهم. وما كان مُلفتاً للنظر إلى حد كبير هو أن علم التحليل النفسي كان معروفاً بين النازيين الألمان على أنه "علم اليهود".

لاحقاً أضاف الكثير من علماء النفس اليهود إلى هذا المجال، من أمثال سلومون آش صاحب نظرية الامتثال أو التّبعية، ولورنس كولبرج الذي أضاف الكثير إلى علم النفس التّنمويّ، وبرونو بيتلهمايم الذي أضاف الكثير إلى اختصاص علم نفس الأطفال، هذا عدا عن ليون فستنغر صاحب نظرية التنافر المعرفي في علم النفس، وهوارد غاردنر صاحب نظرية الذكاءات المتعدّدة، وبيتر سالوفي ودانيال جولمان أصحاب نظرية الذكاء العاطفي، فيما أضاف أبرهام ماسلو جانباً جديداً إلى علم التحفيز، تماماً مثلما أثرى والتر ميشيل بأرائه مجال ضبط النفس البشريّة من خلال اختباره المعروف باسم "تجربة مارشميلو". هذا بالإضافة إلى دانيال كاهنمان وعاموس تفيرسكي الذين كان لهما بصمة عظيمة في النظرية الاحتمالية وعلم الاقتصاد السلوكي، فيما يُعدّ الباحثان جوناثان هايدت وجوشوا غرين من الرّواد المُعاصرين في مجال الأبحاث التجريبية لعلم المشاعر الأخلاقية، والقائمة تطول لذكر غيرهم من العلماء.

ومن وجهة نظري المتواضعة، فإن أكثر الإسهامات اليهودية في مجال علم النفس كان مصدرها هؤلاء العلماء الثلاثة: فيكتور فرانكل، وأرون تي بيك، ومارتن سليغمان. لقد وضع العالم المعروف فيكتور فرانكل الأسس للمنهجية المعروفة اليوم باسم "العلاج بالمعنى" في علم النفس، والتي تعتمد في جوهرها على بحث الإنسان عن معنى لحياته. أما آرون تي بيك فكان واحداً من واضعيّ أسس أفضل العلاجات النفسية وأكثرها نجاعة والمعروف باسم العلاج المعرفي السلوكي. أما مارتن سليغمان فقد وضع أسس علم النفس الإيجابي، والذي لا يرى في علم النفس وسيلة لعلاج الإكتئاب فحسب، بل يرى فيه طريقة لتحقيق السعادة من خلال التفاؤل المُكتسب.

في الحقيقة، جميع هذه النظريات والأفكار تمثل منهجيات وطرقاً مختلفة في علم النفس، إلا أنها تمتلك قاسماً مشتركاً على اختلافها، ألا وهو أنها جميعها تقوم على هذا المبدأ: **حين نغيّر طريقة تفكيرنا فإننا سنغيّر طريقة شعورنا**، وهذا مبدأ يعود في الأصل إلى الحاخام شينثور زلمان من ليادي أحد مؤسسي الحركة الحبادية الحسيدية اليهودية وصاحب كتاب "طنية" (Tanya). لقد كان هذا المبدأ بمثابة فكرٍ ثوريٍّ يجسّد تناقضاً كبيراً مع باقي نظريات علم النفس البشرية، خاصة في ظلّ قناعة راسخة لدى البعض بأن صفاتنا وسماتنا كبشرٍ تُحددها العوامل الجينية، في حين كان يؤمن بعضٌ آخر من العلماء بأن حياتنا العاطفية محكومة بتجاربنا خلال مرحلة الطفولة وعوامل أخرى لا إرادية. وآخرون من أمثال العالم الروسي الشهير إيفان بافلوف ممن يؤمنون بأن السلوك الإنساني محكومٌ بقدره الفرد على الاستجابة.

ولو فكّرنا معمّقاً في هذه النظريات جميعها لوجدنا أنها توضح لنا بأن حُرّيّتنا الداخلية تُعتبر مُقيدة ومحدودة جداً، وبأن هويّتنا ومشاعرنا هي مسائلٌ تُحددها عواملٌ معيّنة، ولا علاقةٌ للوعي بهذه الأمور، فجاء فيكتور فرانكل ليدحض هذه الاعتقادات ويريّن جانباً مختلفاً جداً، خاصة وأنه استحضّر هذا الجانب خلال واحدة من أسمى وأصعب الظروف التي عرفت البشرية خلال اعتقاله في معسكر أوشفيتز النازي. وخلال تلك التجربة المريعة توصلَ فرانكل إلى قناعة مفادها أنّ النازيين سلبوا من المعتقلين كل ما من شأنه أن يجعلهم من البشر: لقد سلبوا منهم ممتلكاتهم وملابسهم وشعرهم وأسماءهم. وقبل أن يتم اعتقاله في معسكر أوشفيتز، كان فرانكل طبيباً نفسياً مُتخصصاً في علاج المرضى الذين يُعانون من وجود ميولٍ لديهم للانتحار، لكن خلال تجربته في معسكر الموت النازي فقد كرس كامل قدراته وجهوده مُحاولاً أن يمنح الأسرى الموجودين معه رغبةً في الحياة، مُدركاً بأنهم إن فقدوا هذه الرغبة فإنهم سيلقون حتفهم عمّا قريب.

وخلال تلك التجربة القاسية، توصلَ فرانكل إلى فكرةٍ جوهريةٍ ذاع صيتها فيما بعد، فيقول موضّحاً هذه الفكرة:

"نحنُ الذين خُضنا تجربةَ مُعسكرات الموت والاعتقال النازية نذكر تماماً من كانوا يخرجون من خيامهم حتى يُواسوا غيرهم من المعتقلين، أولئك الذين ضحّوا بأحر كسرة خبز يمتلكونها ليقنّت عليها غيرهم. ربما كان أمثال هؤلاء قليلين عدداً، لكنهم شكّلوا دليلاً دامغاً على أنه بالإمكان سلبُ أي شيء من الإنسان إلا بقايا الحُرّيّة الإنسانية، والقدرة على اختيار المرء للطريقة التي يتصرّف بها أياً كانت الظروف، قدرة الواحد منا على اختيار أسلوبه هو".<sup>2</sup>

بالتالي، فإن ما صنع الفرق في حياة أولئك الأسرى وما جعلهم يمتلكون الرغبة في البقاء على قيد الحياة، كان إيمانهم الراسخ بأنهم يمتلكون غايةً ومهّمةً يجبُ عليهم تنفيذها، وبأنهم لم يُحقّقوا بعد ما يجب عليهم تحقيقه، فصارَ ينبغي عليهم أن يظّلوا على قيد الحياة في الحاضر ليحقّقوا ما يجبُ عليهم تحقيقه مُستقبلاً. وقد توصلَ فرانكل إلى أن "توقعاتنا من الحياة ليست بتلك الأهمية، لكن ما نتوقعه الحياة مِنّا هو المهّم فعلاً"<sup>3</sup>. لقد كان هناك مُعتقلون في معسكرات الموت النازية ممن فقدوا الأمل لدرجة أنه لم يعد لديهم ما يتوقعونه من الحياة، وما قام به فرانكل هو أنه جعلهم يرونَ بأن "الحياة لا زالت تتوقع منهم القيام بأمر ما"، فعلى سبيل المثال لا الحصر كان هناك أسيرٌ له طفلٌ لا زال على قيد الحياة في دولةٍ أخرى، وأخرٌ رأى بأنه يتوجب عليه تأليفَ كتبٍ ليس بإمكان أحدٍ سواها تأليفها. وعبر هذه السلسلة من النداءات المستقبلية لهم، تمكّن فرانكل من مساعدتهم في اكتشاف غايتهم في الحياة حتى لو كانوا موجودين في وادي ظلّ الموت نفسه.

لاحقاً بدأت هذه النقلة النوعية في الجانب العقلي لعلم النفس تنتشر شيئاً فشيئاً، خاصة في مجال العلاج السلوكي الإدراكي، فأصبح يُطلق على هذه النقلة مُصطلح "إعادة الصياغة". ومثلاً بإمكان اللوحة الفنية أن تبدو لنا مختلفة حين نضعها في إطارٍ مختلف، فهكذا هي الحياة أيضاً، لأن الحقائق والوقائع لا تتغير، بل إن ما يتغيّر فعلاً هو الطريقة التي ننظرُ بها إلى تلك الحقائق. وفي هذا السياق يوضّح فرانكل عبر كتاباته بأنه تمكّن من البقاء على قيد الحياة في معسكر أوشفيتز لأنه أقنع نفسه بأنه موجودٌ في إحدى الجامعات وبلقي محاضرة عن علم النفس في معسكرات الموت النازية، وما تعرّض له قد تحوّل لاحقاً إلى سلسلة من التوضيحات والتفسيرات للأفكار التي كان يطرحها أثناء تلك المحاضرة، فيقول في هذا الصدد: "نجحتُ عبر هذه المنهجية في الارتقاء إلى ما هو أسمى من ذلك الوضع المأساوي في معسكر الاعتقال، فوق تلك المعاناة التي كانت جزءاً من الحاضر حينها، لكنني كنتُ أنظر إليها وكأنها أصبحت جزءاً من الماضي"<sup>4</sup>. بالتالي فإن إعادة صياغة الأمور توضح لنا بأننا لسنا قادرين دوماً على تغيير الظروف المحيطة بنا، إلا أننا قادرين على تغيير المنظور الذي ننظرُ إلى تلك الظروف من خلاله، وهذا بحدّ ذاته أمرٌ كفيلاً بأن يُغيّر الطريقة التي نشعرُ بها.

لكن هذا الاكتشاف المعاصر كان موجوداً أصلاً، لأن أوّل إنسان قام بإعادة صياغة وتشكيل الظروف المحيطة به عبر التاريخ كان يوسف تبعاً لما تذكره الآيات في هذا النص الأسبوعي من نصوص التوراة. ولو عدنا للوراء إلى ظروف قصّة يوسف، سنجد أنه صار عبداً للإسماعيليين بعد أن باعه إخوته لهم، ثم فقد حرّيته لمدة ثلاثة عشر سنة، ثم انفصل عن عائلته لمدة اثنين وعشرين سنة، بالتالي لن يلوّم أحدٌ يوسف لو تملكه شعورٌ بالحدق على إخوته والرغبة في الانتقام منهم.

لكن يوسف ارتقى بنفسه ليسمو فوق تلك المشاعر السلبية عبر إعادة صياغة وتشكيل مشاعره ليضعها في إطار آخر مُختلفٍ تماماً، وهذا ما نجدّه في كلماته التي قالها لإخوته عندما كشف لهم عن هويته الحقيقية، فيقول تبعاً لما تذكره الآيات 4-8 من المقطع الخامس والأربعين من سفر التكوين:

"حَتَّى قَالَ لَهُمْ تَقَدَّمُوا إِلَيَّ، فَتَقَدَّمُوا، فَقَالَ أَنَا أَخَوُكُمْ يَوْسُفُ الَّذِي بَعَثْتُمُونِي إِلَى مِصْرَ وَالآنَ لَا تَغْتَمُوا. وَلَا يَشْتَدُّ عَلَيْكُمْ إِذْ بَعَثْتُمُونِي إِلَى هَهُنَا، فَإِنَّ اللَّهَ بَعَثَ بِي بَيْنَ يَدَيْكُمْ لِمَعِيشَةٍ. وَذَلِكَ إِنْ هَتَيْنَ سَنَتَا جُوعٍ قَدْ مَضَتَا فِي الْبَلَدِ، وَبَقِيَ خَمْسُ سَنِينَ لَيْسَ فِيهَا زَرْعٌ وَلَا حَصَادٌ. فَبِعَثْنِي اللَّهُ بَيْنَ يَدَيْكُمْ لِيُصَبِّرَ لَكُمْ بَقَاءَ فِي الْأَرْضِ وَيُحْيِي لَكُمْ قَلْبَتَهُ عَظِيمَةً وَالآنَ لَيْسَ أَنْتُمْ بَعَثْتُمُونِي إِلَى هَهُنَا، بَلِ اللَّهُ، وَصَبَّرَنِي أَسْتَاذًا لِفِرْعَوْنَ وَسَيِّدًا لِجَمِيعِ آلِهِ وَسُلْطَانًا عَلَى جَمِيعِ بِلَادِ مِصْرَ"

وبعد مضي بضع سنوات، وعقب وفاة والده، وتبعاً للآيات 19-21 من المقطع الخمسين من سفر التكوين، كان هذا ما قاله يوسف لإخوته الذين خافوا من احتمالية انتقامه منهم:

"قَالَ لَهُمْ يَوْسُفُ لَا تَخَافُوا، فَإِنِّي أَتَيْتُ اللَّهَ فِيكُمْ. أَنْتُمْ قَدَّرْتُمْ عَلَيَّ شَرًّا، وَاللَّهُ قَدَّرَ لِي خَيْرًا لِأَجْلِ أَنْ يُصَنَعَ مَا تَرَوْنَهُ الْيَوْمَ، لِأَجْلِ أَنْ يَحْيَا قَوْمٌ كَثِيرُونَ. وَالآنَ لَا تَخَافُوا، أَنَا أُمُونُكُمْ أَنْتُمْ وَأَوْلَادُكُمْ"

لقد نجح يوسف في إعادة صياغة ماضيه بأكمله، إذ لم يعد ينظر لنفسه على أنه ضحية للظلم الذي اقترفه إخوته بحقه، بل أصبح يرى نفسه على أنه رجلٌ يحملُ مسؤولية مهمة الإنقاذ التي كلفه بها الله عز وجل، حيث اعتبر أن كل ما مرّ به في الماضي كان أموراً حتمية الوقوع حتى يتمكن من تحقيق مهمته في الحياة حينها: وهي أن ينقذ منطقة بأكملها من الهلاك خلال المجاعة من جهة، وأن ينقذ أفراد عائلته ويوقّر لهم ملجأً آمناً من جهة أخرى.

إن تصرفاً واحداً يقوم على فكرة إعادة صياغة يوسف للظروف المحيطة به قد مكّنته من المضي قدماً في الحياة دون أن تختلج مشاعر الغضب والحقد على ما وقع عليه من ظلم، ومنحتة القدرة ليعفو ويصفح عن إخوته ويتصالح معهم. لقد أدّى هذا السلوك إلى تحقيق حالة من التحوّل الداخلي في نفس يوسف، تحوّل الطاقة السلبية بداخله إلى طاقة إيجابية تُركّز على المستقبل لا على الماضي. بالتالي كان يوسف - دون أن يعلم - رائد هذه النقلة النوعية العظيمة في مجال الطب النفسي الذي يُعتبر واحداً من أهم علوم التاريخ الحديث، مُظهراً القوّة الكامنة في فكرة إعادة صياغة وتشكيل الطريقة التي ننظرُ بها إلى الظروف المحيطة بنا. فنحن لا نتملّك القدرة على تغيير الماضي، لكننا حين نغيّرُ أسلوبنا في التفكير في أحداث الماضي فإننا نقوم فعلياً بتحدّي المستقبل. وبغض النظر عن طبيعة الظروف المحيطة بنا، فإننا حين نقوم بإعادة صياغة منظورنا لها فإننا نقوم تلقائياً بتغيير ردود أفعالنا حيالها، الأمر الذي يمنحنا القوّة للبقاء على قيد الحياة، كما يمنحنا الجرأة حتى نواصل إصرارنا على ذلك، والمرونة الكافية حتى نقف على أقدامنا مُجدّداً لنمضي قدماً ونفتح صفحة جديدة من كتاب الحياة يملؤها النور بعد أن كُنّا غارقين في عمق الظلام الحالك.

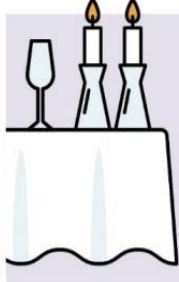
1. الحاخام موشيه بن ميمون، 4. Maimonides, Shemona Perakim, ch.

2. فيكتور فرانكل من كتاب "الإنسان يبحث عن معنى"

Viktor Frankl, Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy, translated by Ilse Lasch (Boston: Beacon Press, 1992), 75.

3. نفس المصدر صفحة 85

4. نفس المصدر صفحة 82



## حَوْلَ مَائِدَةِ يَوْمِ السَّبْتِ الْمُقَدَّسِ: أَسْئَلَةٌ لِلتَّأْمُلِ

- 1- هل تعتقد انه كان من الصعب على يوسف ان يغفر لإخوته؟ لماذا كان من الهام جداً بالنسبة له أن يقوم بذلك؟
- 2- هل تعتقد بأن لديك هدفاً يمنح حياتك أي معنى؟ إن وجد هذا الهدف فما هو؟
- 3- هل يمكنك ان تفكر في أمر سيء حدث معك سابقاً بحيث يمكنك إعادة صياغته بشكل مختلف في الوقت الحاضر نتيجة ما أدركته بعد حدوثه؟ وكيف ساعدتك إعادة صياغة ذلك الحدث في تجاوزه؟

- These questions come from this week's Family Edition to Rabbi Sacks' Covenant & Conversation. For an interactive, multi-generational study, check out the full edition at <https://www.rabbitsacks.org/covenant-conversation-family-edition/vayigash/reframing/>

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

f t @ in | RABBISACKS.ORG