



إببارشفة ؤنوبف أمرفكا للآقباط الأرثوذكس

الأسئلة الشهرفة للرهبان والراهبات سبتمبر ٢٠١٩ م

س٢٢: أأهاناً ما أشارك نفافك بمسألة ترعجنف وففو لف أن نفافك لا تفعل أف شفء آفال هذف المسألة. بالئالف؁ أصفر أكثر اضطراباً...

ج٢٢: عنءما فءءرب أأء الرفاففن على رفاضة ما هل فساعءه المءرب على صقل مهاراته أم أنه عنءما فرى ففه ضعفاً ما فزل الملعب بءلاً منه؟

المرفء الروآف فقدم الإرشاء لآف فكون قاءراً على القئال فف معركئك الشآصففة بفآ أنك فطباق وصافا الله بآرفة إراءءك؁ فئمو فف الروآانفة والآبرة.

أأهاناً ما فآاول عءو الآفر وفزرق الشكوك فف عقل الفلمفء موآفاً له بأنه لا فآصل على الإرشاء الصآفآ طالما أن أبفهم لفس موجوداً معهم كل آفن. لكن هذاف الأمر فر فر صآفآ. لا فطفئوا الروح.

"وأآرآهم آارآا إلى بفء عنفا؁ ورفق فءفه وبارآهم. وففما هو بفارآهم؁ انفرد عنهم وأصعد إلى السماء. فسآءوا له ورجعوا إلى أورشلفم بفرآ عظمف؁ وكانوا كل آفن فف الهفكل فسبآون وبفارآون الله. آمفن"

(لوف٤٠ : ٥٠-٥٣)



إبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الأسئلة الشهرية للرهبان والراهبات سبتمبر ٢٠١٩ م (٢)

س٢٣: لو أن الفقر يعني عدم وجود موارد كافية أو عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الرئيسية كيف يمكنني إذاً أن أحيا نذر الفقر الخاص بي هنا؟

ج٢٣: لقد نذرنا نذر الفقر الاختياري وهو يعني أن هذا الفقر لا يحدث لك بل أنت الذي تختاره بجرية إرادتك. لو كانت جميع الموارد مقدمة لك فإنه يتعين عليك أن تختار منها ما تريد بجرية إرادتك.

فمثلاً لو دخلت المطبخ ووجدت أصناف متعددة من الطعام لكي تختار منها فإنك تكون حراً لكي تأخذ القليل أو الكثير. يساعد ذلك المرء على ممارسة فضيلة إنكار الذات وضبط النفس. ينطبق نفس الشيء على رد فعلك عندما يُرْفَضُ لك طلب شيء ما كنت تريده. فلو وجدت الوسائل لكي تحصل على هذا الشيء بنفسك أو للتحايل على النظام وتجاوزه لكي تحصل عليه بأية طريقة فرما يعني ذلك أنك لا تمارس الفقر.

ليس من الضروري أن يكون الوسط الخارجي فقيراً لكي تعيش نذر فقرك.

أيضاً لا ينطبق ذلك على الأشياء المادية فقط، ولكن لو أنك مثلاً تعتبر الحصول على التقدير والاحترام "احتياجاً رئيسياً" فإن قبول عدم حصولك عليهما هو ممارسة لنذر الفقر.

فليعطكم الرب عطية أن تعيشوا كل ندوركم بأمانة.



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الأسئلة الشهرية للرهبان والراهبات سبتمبر ٢٠١٩ م (٣)

س٢٤: لو أني لا أشعر بالفرح هل يكون السبب دائماً هو الضيقة أم أنها خطيبي الشخصية؟ أو هل من الممكن أن يكون شعوري بعدم الفرح من عند الله؟

ج٢٤: من الممكن أن نقسم سؤالك إلى ثلاثة أقسام:

١. هل من الممكن أن تكون الضيقة هي سبب عدم شعوري بالفرح؟

نعم من الممكن. نحن بشر وهو أمر طبيعي جداً أن نشعر بالحزن عندما تعترض بعض الضيقات طريقنا ونجتاز خلال نار التنقية. إلا أنه ينبغي علينا ألا ننسى ذلك (أننا نجتاز خلال نار التنقية) وبالتالي نتشجع ونستعيد فرحنا في الرب!

لقد كتب القديس بطرس قائلاً: "الذي به تبتهجون، مع أنكم الآن إن كان يجب تحزنون يسيرا بتجارب متنوعة، لكي تكون تزكية إيمانكم، وهي أئمن من الذهب الفاني، مع أنه يمتحن بالنار، توجد للمدح والكرامة والمجد عند استعلان يسوع المسيح" (١بط ١: ٦-٧).

لقد قال أحدهم مرة أن ربنا يسوع المسيح لم يأت ليرفع عنا صلباننا. لقد أتى لكي يعطينا قوة الروح القدس لكي نحملها. بالتالي، فلنتذكر ما قاله بولس الرسول: "فقال لي: «تكفيك نعمتي، لأن قوتي في الضعف تكمل». فبكل سرور أفتخر بالحري في ضعفاتي، لكي تحل عليّ قوة المسيح" (٢كو ١٢: ٩).

عندما يكون لدينا أساس جيد في إيماننا ورجائنا في الرب فإننا لا نتزعزع بسهولة: "وهؤلاء كذلك هم الذين زرعوا على الأماكن المحجرة: الذين حينما يسمعون الكلمة يقبلونها للوقت بفرح، ولكن ليس لهم أصل في ذواتهم، بل هم إلى حين. فبعد ذلك إذا حدث ضيق أو اضطهاد من أجل الكلمة، فللوقت يعثرون" (مر ٤: ١٦-١٧).

٢. هل من الممكن أن تكون خطيبي الشخصية هي سبب شعوري بعدم الفرح؟

نعم من الممكن. لقد قال بطرس الرسول: "فلا يتألم أحدكم كقاتل، أو سارق، أو فاعل شر، أو متداخل في أمور غيره" (١بط ٤: ١٥).

عندما نكون قد ارتكبنا خطية فإنه ينبغي أن يكون حزننا بحسب مشيئة الله مؤدياً بنا إلى التوبة كما هو مكتوب في رسالة كورنثوس: "لأن الحزن الذي بحسب مشيئة الله ينشئ توبة لخلاص بلا ندامة، وأما حزن العالم فينشئ موتاً" (٢ كو ٧: ١٠). بالتالي، لا ينبغي أن يكون الفرح بعيداً عنا لأنه مكتوب في المزمور: "عند كثرة همومي في داخلي، تعزياتك تلذذ نفسي" (مز ٩٤: ١٩).

بالإضافة إلى ذلك فإن آباء البرية يعلموننا أن نلقي بالملامة على أنفسنا وأن نقبل كل الأمور الصعبة كنتيجة لخطيتنا: "اعتاد شيخ أن يقول: 'في كل تجاربك لا تلوم أحداً. فقط إلقِ بالملامة على نفسك قائلاً: هذه الأمور حدثت لي بسبب خطاياي'".

مع ذلك، من جهة الشعور بالحزن في مثل هذه التجارب، فإن الله لن يضع داخلنا حزناً كعقاب على الخطية التي ارتكبتها.

٣. هل من الممكن أن يكون شعوري بعدم الفرح من عند الله؟

يكتب القديس بولس الرسول في رسالته إلى أهل فيلي قائلاً: "افرحوا في الرب كل حين. أقول أيضاً افرحوا". وفي رسالته إلى أهل تسالونيكي يكتب قائلاً: "افرحوا كل حين. صلوا بلا انقطاع. اشكروا في كل شيء لأن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم". بالتالي، من المستحيل أن يكون الشعور عدم الشعور بالفرح آتياً من عند الله. إنها إرادة الله أن نفرح حتى وسط الضيقات.



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الأسئلة الشهرية للرهبان والراهبات

سبتمبر ٢٠١٩ م (٤)

س ٢٥: إدارة الوقت

س: ما هي نصيحة نيافتك لنا بوجه عام من جهة إدارة الوقت؟

ج: ينبغي علينا أن نكون حذرين من جهة وقتنا كما يقول بولس الرسول في رسالته إلى أهل أفسس: "مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة"، وألا ننجذب ببساطة في أي اتجاه. لو كان ممكن، فليكن لكن جدولاً يومياً مكتوباً. لو كان ذلك غير ممكن، فلتكتبوا إذاً قائمة مهام.

س: هل من المسموح أن أوجل أمراً ما للغد أم يُعتَبَر ذلك تسويقاً؟

ج: نعم من المسموح فعل ذلك ولكن ذلك يعتمد على الأولويات. لو أننا أجلنا أمراً ما لليوم التالي، بينما أعطانا الله الوقت لنفعله اليوم، فإن ذلك يُعتَبَر تسويقاً وهذا ليس حسناً.

س: هل في هذه الحالة ينبغي علينا أن نضحى ببعض الأمور في جدولنا لكي نتمم الأمور ذات الأولوية القصوى؟

ج: نعم.

س: ما هي الأمور التي ينبغي أن نضحى بها.

ج: النوم إن أمكن

س: ماذا لو كنا وضعنا جدولاً مكتوباً ثم حدثت بعض الأمور غير المتوقعة في يومنا؟

ج: أي جدول جيد يحتوي على مساحة للأحداث غير المتوقعة. لا ينبغي على المرء أن يضع جدولاً مكدهماً بالمهام بل ينبغي أن يترك مساحة مرنة. بهذه الطريقة لا نضطرب لا نحن ولا الجدول.

س: فلنقل أننا لدينا مهمة ما ينبغي علينا إتمامها وحددنا لها عدداً ما من الساعات. هل عندما تنتهي تلك الساعات ينبغي علينا وضع تلك المهمة جانباً حتى اليوم التالي أم إتمامها تماماً في نفس اليوم إن أمكن؟

ج: من المسموح تجاوز عدد الساعات المتوقعة لمهمة من أجل إتمامها. العمل في الدير هو بركة وليس عملاً روتينياً رتيباً. لو أن أحد ما رآه هكذا فإن مرونة جدولة لا بد وأن تسمح له بأن يكون قادراً على العمل لوقت إضافي قليل وإتمام ما قد بدأه. من المهم أيضاً أن نذكر أنه لو حدث ذلك باستمرار في مهمة معينة فعندئذ ينبغي تعديل الجدول وزيادة عدد الساعات المخصصة لتلك المهمة.

س: أحياناً ما نعمل لعدد ساعات قليل ولكننا نشعر بالإرهاق إلى حد ما.

ج: قد يكون ذلك ناجماً عن قلة التركيز والتنظيم والهدف المحدد. لو أننا استيقظنا ببساطة في الصباح دون أن يكون لدينا هدفاً محدداً ونمضي في يومنا كيفما يكون فإننا نترك أنفسنا للانجذاب بالتيار وهو يقودنا أينما يشاء. سوف يرهقنا ذلك بسرعة. كما ذكرنا من قبل، ينبغي على المرء أن يكون متحكماً في وقته. يقول القديس أنطونيوس: "من يطرق على قطعة حديد يقرر أولاً هل سيصنع منها منجلاً أم سيفاً أم فأساً. هكذا ينبغي علينا أن نقرر أي نوع من الفضيلة نريد تشكيلها وإلا يكون تعبنا باطلاً". هكذا الحال مع كل الأمور في حياتنا الروحية حيث ينبغي علينا أن نضع هدفاً وغرضاً محدداً وليس المضي في الأمور بلا هدف.

س: ما هو السبب الذي تعتبره نيافتك سبباً رئيسياً في ضياع الوقت؟

ج: الكسل، الكلام البطال، حب الاستطلاع من جهة أمور لا تخصنا، وترك الناس يجروننا في كل اتجاه. قد يأتي علينا وقت نسقط فيه في حالة من الفتور وببساطة لا نشعر أننا نرغب في إدارة وقتنا والتفكير في كل ذلك. لكن ينبغي علينا ألا نستسلم. إننا نخدم الله ولا ينبغي أن يكون الهدف هو راحتنا الشخصية. إنه سوف يمنحك القوة لكي تستمر. يتحدث البابا شنودة الثالث في كتاب "معالم الطريق الروحي" عن التغصب. ويذكر قداسته أن "الفرق بين القديسين والناس العاديين هو أن القديسين غصبوا أنفسهم على ممارسة الفضيلة منذ البداية حتى اعتادوا عليها وأحبوها".

عندما يكون جدولنا مشغولاً قد يكون من الصعب إدارة وقتنا إلا أنها مهارة تحتاج للمثابرة مثل أي شيء آخر. من جهة الصلاة بالنسبة للمبتدئ، قال قداسته: "المبتدئ في الطريق الروحي لا يكون متدرباً على الصلاة. لا يكون معتاداً على الوقوف أمام الله ولا تكون لديه مشاعر روحية لتساعده على الصلاة بحب،

وانسحاق قلب، ومهابة، وتأمل. مع ذلك هو يغضب نفسه على الصلاة، ولو حورب بإنهاء الصلاة فإنه يغضب نفسه على الاستمرار فيها. إنه يشعر في الليل بأنه مثقل بالنوم ومرهق بدينياً وليس لديه طاقة ولا رغبة في الوقوف للصلاة. ومع ذلك هو يغضب نفسه واضعاً أمام عينيه كلمات مار اسحق: "اغضب نفسك في الليل على الصلاة مدعماً إياها بالمزامير". بهذه الطريقة يغضب المرء نفسه على الصلاة، والوقوف أو الركوع أو السجود. إنه يغضب نفسه على رفع يديه، وعلى التركيز في الصلاة والتحكم في فكره الشارد مانعاً إياه من التجول والتشتت".

"لا تستجب لمحبة الترف ولا لصوت الرغبة. لا تدلل ذاتك ولكن اعلم أن التغضب سوف يستمر معك حتى تجد اللذة في حياة الفضيلة وعندئذ سوف يتركك الشعور بضرورة التغضب من تلقاء ذاته وسوف تبدأ حياة المحبة!"