



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الأسئلة الشهرية للرهبان والراهبات نوفمبر ٢٠١٩ م

س ٣١: ما هي حدود الصداقة في الحياة الرهبانية؟ كيف أضع حدوداً سليمة لكيلا أضيع وقتاً في كلام بطل ولا أسقط في تعلق مرضي؟

ج ٣١: هذا سؤال مهم لأن كل واحد منا يحتاج نوعاً ما من الدعم وبالتالي نبحت عن رفيق في الدير لكي نحصل على هذا الدعم. بالتالي، من المهم اكتشاف التوازن المناسب في هذا الشأن لئلا نضل بعيداً عن هدفنا. لقد كانت توجد طرق حياة رهبانية في بداية الرهبة ولكنها لم تعد شائعة في يومنا هذا.

فطريقة حياة الأنبا أنطونيوس كانت العزلة الكاملة ولم تكن ناجحة جداً بسبب كوننا مخلوقات اجتماعية نمتو من خلا العلاقات والتواصل. طريقة حياة الأنبا باخوميوس - والتي كانت عبارة عن حياة شركة كاملة حيث كان عدة رهبان يتشاركون حتى في نفس القلاية - لم تكن أيضاً ناجحة جداً بسبب غياب الخصوصية. لقد سمعنا أيضاً في تاريخ الرهبة عن ثنائيات مشهورة مثل القديس مكسيموس والقديس دوماديوس اللذين عاشا معاً وكانا دعماً كاملاً لبعضهما البعض. إلا أن مثل طرق الحياة هذه لم تكن تحترم الخصوصية حيث كان مفهوم الحدود مجهولاً تماماً.

في النهاية، أثبتت طريقة حياة الأنبا مكاربوس أنها أنجح طريقة لأنها حافظت على الحدود بين كل من حياة الوحدة وحياة الشركة حيث كان لكل فرد قلايته وحياته الشخصية الخاصة ولكن كان له أيضاً مستوى معين من التفاعل والعلاقات مع الآخرين.

قد يحدث داخل طريقة حياة الأنبا مكاربوس أن نتخطى الحدود السليمة ونواجه المسائل التالية في العلاقات:

١. راهب يسعى لتمضية وقته كله مع راهب آخر دون أن يسأله إن كان لديه وقت لذلك مما يؤدي لإهدار وقت كثير.

٢. دالة تتولد من كثرة التفاعلات مما يؤدي إلى النسيمة.

٣. تكوين مجموعات تتضمن البعض وتستبعد الآخرين مما يؤدي إلى الانقسام.

٤. تعلق عاطفي غير سليم حيث يجد المرء شعبه العاطفي في شخص واحد وحيد مما يؤدي إلى صغر نفس.

٥. غيرة داخل العلاقات وداخل الجماعة.

من الممكن أن يكون عدم الحفاظ على حدود سليمة أمراً خطيراً وعائقاً كبيراً أمام نمونا الروحي.

قد يكون أيضاً غياب الحدود مشكلة بالنسبة لأصحاب الشخصيات الخجولة. فمثلاً، لو كنت شخصاً خجولاً ولا أشعر بالراحة لأن أكون مباشراً فلو أتى أحدهم إلى قلايتي وأضاع وقتي فإنني سوف أشعر بمرح شديد أن أطلب منه المغادرة.

ينبغي على مثل هؤلاء أن يتذكروا الآية في سفر يشوع ابن سيراخ التي تقول: "ولا تستحي في أمر نفسك، فإن من الحياء ما يجلب الخطيئة، ومنه ما هو مجد ونعمة" (سي ٤: ٢٤-٢٥). وألا يخجلوا من أن يكونوا مباشرين.

مفهوم الحدود غائب لدى العديد من الأشخاص وبالأكثر الأشخاص الخجولين الذين يشعرون بالذنب أن يقولوا لا، كما أنه غائب أيضاً لدى الأشخاص الذين لا يحترمون حدود الآخرين.

أحد أفضل الأمثلة التي قرأتها بخصوص الحدود هو مثال الأبواب. فوظيفة أي باب هي أن يفتح لكي يدخل ما هو جيد وأن يغلق لكي يبقى ما هو سيء خارجاً. إنهم يقولون أنه توجد أربعة استعمالات خاطئة "للأبواب":

١. وظيفة مقلوبة حيث يفتح ليدخل ما هو سيء ويغلق تاركاً ما هو جيد خارجاً. يحدث ذلك مع أصحاب الشخصيات المتعجبة الذين قد يحتاجون للمساعدة ولكنهم يرفضونها عندما يقدمها شخص ما لهم (غلق الباب أمام أمور حسنة).

٢. فتح الباب بسبب الضعف. فمثلاً، قد يريد شخص ما النميمة أو مناقشة السياسات أو مسائل لا ينبغي مناقشتها ففتح الباب لأنك لا تقدر أن تقول "لا".

٣. فتح الأبواب بالقوة. يحدث ذلك مع أصحاب الشخصيات المسيطرة الذين يفرضون أنفسهم على آخرين ويستغلون طبيعتهم.

يوجد نوعان من الشخصيات المسيطرة: "الشخصية المسيطرة المراوغة" التي يستعمل أصحابها الذنب لكي يحققوا ما يريدونه، و"الشخصية العدوانية" الذي يستعمل أصحابها الغضب للحصول على ما يريدون.

٤. غلق باب شخص آخر ومنعه من الحصول على أمور حسنة. فمثلاً، قد يحتاج شخص ما مساعدة فيلاحظ شخص أمر ذلك ويتقدم لمساعدته إلا أنك تأتي وتقنع هذا الشخص ألا يقدم تلك المساعدة. إنك تمنع الشخص الأول من الحصول على أمور حسنة.

ينبغي علينا أن نفهم مفهوم الحدود وأن نعرف كيف نستعمل "بابنا" بشكل سليم محترمين "أبواب" الآخرين. ينبغي علينا أن نتذكر أيضاً ثمر علاقاتنا فلو كانت علاقة ما لا تساعد على النمو الروحي فإن الابتعاد هو الأفضل. هذا ما جعل مار اسحق السرياني يقول: "أحب الكل وأنت بعيد عن الكل".

لو كانت علاقة ما تجعلني أسقط، أو تقود للنميمة، أو مناقشة المسائل السياسية، أو تخلق سلبية داخل قلبي، أو تتضمن على تعلق عاطفي، أو تجعل ثقتي بنفسى معتمدة عليها، أو توجد بها غيرة أو مثل تلك الأمور، فإن هذه العلاقة غير سليمة وتحتاج لحدود سليمة.

لو كان من الصعب عليك أن تفعل ذلك فلتتذكر إذاً الآية من سفر حكمة ابن سيراخ: "ولا تستحي في أمر نفسك، فإن من الحياء ما يجلب الخطيئة، ومنه ما هو مجد ونعمة" (سي ٤: ٢٤-٢٥).

من جهة أخرى، توجد أيضاً علاقات غير سليمة خارج الجماعة الرهبانية.

إنني شخصياً أعرف أخباراً عن الدير من عامة الناس وأتساءل: "كيف يعرف أولئك الناس كل هذه المعلومات؟" إنها تخرج من الرهبان (الراهبات) أنفسهم. هل من الحكمة مشاركة مثل تلك الأمور الخاصة مع عامة الناس؟ هل من الحكمة أن نشكو بعضنا البعض لعامة الناس؟

من الممكن أن يكون كل ذلك عثرة للناس الذين يكونون غير مستعدين روحياً لتلقي هذه المعلومات وبالتالي ما هو الغرض أو الفائدة من أن نسمح لأنفسنا بمشاركتهم في مسائلنا الخاصة؟

إننا نخطئ أيضاً بمشاركة معلومات خاصة مع أسرنا بالجسد. لقد تحدثت أنا شخصياً عن بعض الأمور التي اختبرتها في بداية حياتي الرهبانية لكن هل تظنون أنني شاركت أسرتي بالجسد بهذه الأمور في ذلك الوقت؟ ماذا كانوا سيشعرون لو كنت فعلت ذلك واخبرتهم عن تلك الأمور؟

لماذا أشارك معلومة بخصوص غضبي من راهب أو راهبة مفسداً سمعة أخي/أختي لدى أسرتي بالجسد؟ سوف نتصالح أنا وأخي/أختي ولكن سيبقى لدى أسرتي انطباعاً سيئاً.

لا يمكن للمرء أن يحكي قصة بدون أن يكون منحازاً. بالتالي، تكون تلك التقارير صادرة عن وجهة نظرنا الشخصية وقد تكون مدمرة جداً.

إننا نحتاج أن نتعلم كيف نضع حدوداً سليمة وأن نسأل أنفسنا باستمرار: "هل أتمو روحياً بواسطة تلك العلاقة؟" لو كانت الإجابة لا، فلنتذكر إذاً قول مار اسحق: "أحبب الكل وأنت بعيد عن الكل".

س ٣٢: لماذا نكذب على الآخرين وكيف نعالج هذه المسألة؟

ج ٣٢: للكذب عدة أسباب.

ربما نكذب بسبب الخوف: أخاف أن أقع في مشاكل أو أن أواجه شيء صعب وبالتالي أُلجأ للكذب. ربما نُلجأ للكذب للخروج من موقف لا نحب أن نتواجد فيه. فرمما أدعي المرض لأنني لا أريد الذهاب للعمل أو للصلاة. أو ربما أخبر أخي/أختي أنني لست غاضباً عليه - بينما أكون غاضباً بالفعل - لكي أتجنب الحديث في هذا الشأن.

أو ربما أكذب لأنني أريد الحصول على شيء ما فرمما أُلجأ للخداع بكذب كثير لكي أحصل على ما أبتغيه في ظرف معين.

ربما أكذب لكي أفسد سمعة شخص ما بسبب نية سيئة موجودة في قلبي.

المبالغة هي أيضاً كذب فعندما نبالغ في أي أمر نكون كذابين. لقد اعتاد قدااسة البابا شنودة الثالث أن يقول: "ينبغي على الراهب أن يكون دقيقاً في كلامه".

فلنتذكر أن ربنا يسوع المسيح قال هذين الأمرين:

"أنتم من أب هو إبليس، وشهوات أبيكم تريدون أن تعملوا. ذاك كان قتالا للناس من البدء، ولم يثبت في الحق لأنه ليس فيه حق. متى تكلم بالكذب فإنما يتكلم مما له، لأنه كذاب وأبو الكذاب" (يو ٨: ٤٤)

"قال له يسوع أنا هو الطريق والحق والحياة" (يو ١٤: ٦)

مكتوب أيضاً: "كراهة الرب شفتنا كذب، أما العاملون بالصدق فرضاه" (أم ١٢: ٢٢). إن كنا لا ننجل أن نكذب أمام الله فينبغي علينا إذاً أن نفحص أنفسنا ونرى كيف ولماذا وصلنا لهذه النقطة.

"وجميع الكذبة، فنصيبهم في البحيرة المتقدمة بنار وكبريت، الذي هو الموت الثاني" (رؤ ٢١: ٨). ما هو الشيء في قلوبنا الذي يأخذ الأولوية قبل الله الذي يسمع وسوف يحاكمنا في اليوم الأخير؟ هل يستحق فوز مؤقت على هذه الأرض أن نخسر الحياة الأبدية؟

أولى خطوات علاج الكذب هي العودة إلى قول الصدق للشخص الذي كذبنا عليه في كل مرة نكذب فيها. لو فعلت ذلك فإنك سوف تكف عن الكذب بنعمة الله.

س ٣٣: كيف أتعامل مع شخص يبدو وكأنه يسقط مشاعره عليّ باستمرار؟

ج ٣٣: فلتحتمل. كيف يمكن للمرء أن يتعلم الفضيلة لو لم يتعلم كيف يحتمل؟ يقول الأنبا بولا أول السواح: "من يهرب من الضيقة يهرب من الله".

س ٣٤: ما هي أسباب صغر النفس؟

ج ٣٤: توجد أسباب عديدة. قد يكمن أحد الأسباب في الطفولة - فربما يكون الطفل قد أُخبر باستمرار أنه لم يكن طفلاً جيداً - أو ربما يكون السبب هو فشل المرء الدائم في شيء ما كان يود أن ينجح فيه، أو قد يتعلق الأمر ببساطة بمقارنة يعقدها النفس بينه وبين آخرين.

علاج صغر النفس هو الثقة في الله. حقاً أنا لست شيئاً ولكنني "أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (في ٤: ١٣). كلما لجأ المرء الله ووثق فيه كلما عرف أنه محبوب وأن الله لديه خطة صالحة من جهته، ويفهم أن الله يعطي قوة وأنه سوف يغلب بالفعل ولكن بحسب قصد الله وفي حينه.