



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

سبتمبر ٢٠٢١ م

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

عن الغضب

سأل أخ الأنبا إيسيدوروس الكاهن: "لماذا الشياطين خائفون منك جداً؟" قال له الشيخ: "لأنني منذ اليوم الذي أصبحت فيه راهباً، سعت جاهداً لمنع الغضب من الوصول إلى شفتي". اعتاد الآباء أن يقولوا أن الغضب أو التعامل بعصبية مع الناس يجب أن يكون أمراً غريباً على الراهب. وأيضاً: "الرجل الذي يسيطر على الغضب قادر على السيطرة على الشيطان، ولكن الرجل الذي يُغلب من هذا الهوى هو غريب عن الحياة الرهبانية. ماذا يجب أن نقول عن أنفسنا نحن الذين نسمح بالغضب العنيف بل ونحمل الكراهية إلى حد العداوة تجاه بعضنا البعض؟ ليتنا نتحكم في أنفسنا، أيها الإخوة، وبمعونة الله لنساعد بعضنا البعض حتى نخلص من قسوة هذا الهوى الضار. قد يحدث أن يطلب رجل ما، كما بنية صادقة، المغفرة من أخيه بعد بعض الخلاف بينهما أو بعد شجار ما. ومع ذلك، بعد المصالحة لا يزال مضطرباً ولديه أفكار سيئة حول هذا الأخ. لا ينبغي له أن يركز على مثل هذه الأفكار بل يجب عليه التخلص منها على الفور لأن هذا هو تذكار الشر. يتطلب الأمر قدراً كبيراً من ضبط النفس حتى لا يتسع نطاق هذه الأفكار ويقع المرء في خطر. من المفترض أن يشفي طلب المغفرة في طريق الوصايا الغضب السابق وأن يقاتل ضد أفكار الانتقام، ومع ذلك بسبب هذا الخلاف لا يزال هناك بعض الهياج ضد الأخ. الآن تذكروا الشر أو العداوة هو شيء، وفقدان الأعصاب أو الغضب هو شيء آخر، والهياج شيء آخر، واضطراب العقل هو أيضاً شيء آخر. وسأقدم لكم مثلاً على ذلك لكي تفهموا هذه النقطة تماماً. الشخص الذي يشعل النار أولاً يشعل شرارة على الحطب. هذه الشرارة هي ملاحظة ما يبدها أخ ما. عند هذه النقطة يبدأ الحريق. ما هو سبب ملاحظة الأخ؟ إذا تحملت ذلك، تنطفئ الشرارة. ولكن إذا كنت لا تزال تفكر: "لماذا قال ذلك لي وماذا يجب أن أقول في المقابل؟" و"إذا لم يكن يريد أن يزعجني لم يكن ليقلها، ويجب أن يعتقد أنني أود أيضاً أن أزعجه". هكذا، تضيف أنت كمية صغيرة من الخشب إلى اللهب، أو كمية صغيرة من الوقود، وتصنع بعض الدخان، وهو أمر يسبب اضطراباً للعقل. هذا مثير للقلق، ويغمر العقل بالأفكار والمشاعر التي تثير القلب وتشجعه على الهجوم. وهذه الوقاحة تشجعنا على الانتقام من الشخص الذي أغضبنا وهذا يصبح التسرع الذي يتحدث عنه القديس مرقس. ينتقل القلب إلى مرحلة الهور عندما تكون أفكار المرء موجهة نحو الخبث، ولكن الخبث يُطرد بعيداً بواسطة الصلاة والرجاء الذي يجلب السلام إلى القلب. إذا قمت بعد ذلك بالتغاضي عن توبيخ حاد من أخيك، يتم إخماد الشعلة الصغيرة. كما قلت، قبل أن تجلب أي مشكلة أخرى. حتى لو كنت متزعجاً وتريد أن تتخلص منها بسرعة بنفسك، لأنها لا تزال صغيرة، يمكنك القيام بذلك عن طريق البقاء هادئاً مع صلاة على شفتيك، وعن طريق عمل واحد عطوف من أعمال التواضع. ولكن إذا كنت تسهب في الحديث عن هذه المسألة وتؤجج قلبك وتعذب نفسك بأفكار حول سبب قوله لي هذا، وما يجب أن أقوله له، فأنت تنفخ في الجمر، وتراكم وقوداً، وتجلب دخاناً. من هذا التدفق من الأفكار والعواطف المختلطة يشتعل القلب بنار تصبح عالقاً مع هذا الهوى. يدعو القديس باسيليوس هذا الهوى غليان الدم المحيط بقلبك. وهذا يجعلك، ما يعرف باسم، سريع الانفعال. ولكن حتى هذا الاضطراب يمكن، إذا كنت ترغب في ذلك، أن يُطفأ قبل أن يصبح غضباً. إذا كنت تسمح لنفسك أن تستمر في أن تكون مضطرباً، وتبدأ في إطلاق العنان لذلك مع الآخرين، وتكون مثل شخص يهال بالحطب على لهب حارق وتؤجج النيران وبالتالي تشتعل المزيد من النيران، فإنك بهذه الطريقة تصبح شخصاً غضوباً. هذا هو بالضبط ما كان يتحدث عنه الأنبا زوسيمما عندما طلب منه أن يشرح مقولة "حيث لا يوجد مزاج حار، فإن المشاجرة تموت". وقال "إذا حدث في بداية الجدال، عندما يكون هناك دخان أول ويضع شرارات، أن يوقف المرء ذلك بإلقاء اللوم على نفسه وإذلال نفسه قبل أن يتم جره إلى المعركة والدخول في مزاج سيء، فإنه سيؤدي بلاءً حسناً. ولكن إذا بدلاً من البقاء في سلام، ويقال، ويعلو الاحمرار وجهه، فإنه يكون مثل رجل يكوم الخشب على النار التي تزداد سخونة وسخونة حتى يصبح حريق كبير. كما أنه بنفس الطريقة التي يتم بها تحويل الجزوع المحترقة إلى جمر وتصبح مغطاة بالرماد ولكن لا تخرج لفترة طويلة، حتى لو أُلقي الماء عليها، كذلك أيضاً الغضب الكامن لفترة طويلة يصبح حقدًا. وبالنسبة للبقية، ما لم يصير عرق المرء دماً فلن يكون حراً منه أبداً". أترى؟ إنه يوضح لنا الفرق. ضع هذا في اعتبارك. هنا

سمعت ما هو التهييج الأولي، ما هو المزاج العصبي، ما هو أن تصبح غضوباً، وما هو العداء. أنظر كيف من كلمة واحدة يتم تحقيق الشر الرهيب؟ إذا كنت تلوم نفسك منذ البداية عندما يتم توبيخك، دون محاولة تبرير نفسك أو التحدث مرة أخرى، أو مقابلة الشر بالشر، سوف تخلص من كل هذه المشاكل. هذا هو السبب الذي يجعلني أقول لك دائماً، عندما يأتي الهوى، وعندما يكون صغيراً وضعيفاً، اقطعه، خوفاً من أن يتقوى ويسبب لك الكثير من المتاعب. يكون اقتلاع العشب الصغير شيء. بينما يكون اقتلاع شجرة ضخمة شيئاً آخر^٢.

كان من المفترض أن تكون الوظيفة الحقيقية للغضب وفقاً لخطة الخالق هي السماح للإنسان بمحاربة الإغراءات والشيطان المجرب وتجنب الخطيئة والشر: وبالتالي كان يعرف في البداية على أنه أمر طبيعي وله هدف طبيعي. يظهر الغضب كهوى عندما ينصب على الأخ. وبالتالي، لا يمكن لأي أساس من أي نوع أن يبرر ذلك. من المناسب أن تغضب من الشر، ولكن ليس ضد الرجل الذي يقع ضحية له، لأنه، كما يقول الرسول: "إن مصارعتنا ليست مع دم ولحم، بل مع الرؤساء، مع السلاطين، مع ولاة العالم على ظلمة هذا الدهر، مع أجناد الشر الروحية في السماويات". توصينا القديسة سينكليتيكا قائلة: يجب على المرء أن يحارب ضد الخطيئة، وليس ضد الذي يرتكها: "فلتغضب المرض، وليس من هو مريض".

إذا حكمنا على ما قاله الآباء فمن المؤكد، أن الكبرياء والفخر هي الأسباب الأساسية للغضب. ويشير القديس باسيليوس إلى أن "الكلمات ليست هي التي تؤذي، بل كبريائنا هو الذي يثور ضدنا والرأي العالي الذي لدينا عن أنفسنا". العلاج الرئيسي للغضب هو الوداعة والصبر من خلال الصلاة. إن اللطف والصبر علاج ليس فقط للغضب، ولكن أيضاً لجميع أمراض الروح وفقاً لمعلم الأمثال: "الرجل اللطيف هو طيب القلب".

يشير القديس أوغريوس إلى أن الغضب يُشفى بواسطة العطف والحنو والحب والرحمة. ويعلم دوروثيوس أسقف غزة قائلاً: "حيثما توجد الشفقة والحب، لا يمكن للغضب والضعف أن يسودا" بالمثل، فإن من يرغب في العثور على شفاء سريع يجب ألا يقبل الإهانات فحسب، بل أن يسعى إليها أيضاً وأن يسعى إلى تحملها. إن الترياق للغرور والفخر، كما سنرى، يتكون من التواضع. ولكي يشفى المرء من الغضب، يجب عليه بالتالي أن يكتسب التواضع. ولكن بما أن الغضب هو علامة على كل نوع من الافتراض، كما يلاحظ القديس يوحنا الدرجي فإن "تحويله يتطلب تواضعاً كبيراً" طالما أن التواضع يقودنا إلى تنقية أنفسنا من الهياج والغضب. "كما هو الحال مع ظهور النور، فيتراجع الظلام؛ هكذا أيضاً في عطر التواضع، يختفي كل غضب ومرارة". من جانبه، كتب القديس غريغوريوس النيسي قائلاً: "التواضع هو أم لطف القلب. إذا قمت بإغلاق باب الكبرياء، فلن يجد الغضب مدخلًا". وهناك علاج آخر يعلمنا إياه القديس نيلوس هو أن "الصلاة هي بذرة غياب الغضب". من بين جميع أشكال الصلاة، يتمتع التسبيح بأكثر قدر من القوة لهدئة الجزء القابل للتهييج من النفس، عندما يكون هذا الأخير مهتماً بسبب الغضب. يشير القديس باسيليوس إلى أن: "التسبيح يجعل الروح هادئة، ويشترى السلام، ويهدئ اضطرابات وتضخم الأفكار".

في بداية هذا المؤتمر كنا نناقش الرجل الذي يعتذر لشخص آخر ولكنه يحمل بعض العداة تجاه أخيه، وكنا نقول أن اعتذاره العداة قد شفي بواسطة اعتذاره، لكنه لم يتغلب حتى الآن على الغضب بشكل عام. يوجد مثال لرجل آخر، إذا ضايقه شخص ما عن طريق الصدفة، وبعد ذلك اعتذر ثم تصالحا، وصار في سلام مع هذا الشخص ولم يعد يحمل في قلبه أي ذكرى لما حدث، ولكن إذا حدث أن الأخ نفسه، بعد بضعة أيام، يقول شيئاً لآخر، فإنه يبدأ في تذكر الإهانة الأولى، ويبدأ في الشعور بالإهانة ليس فقط عن الثاني، ولكن أيضاً عن الأول. يكون هذا مثل شخص لديه إصابة ويضع عليها ضمادة. ثم بعد مرور وقت، يُشفى الجرح عن طريق الضمادة ويشكل ندبة، ولكنه لا يزال منطقة ضعيفة وإذا ألقى شخص ما حجراً عليها، فإن هذه المنطقة تتلف بسهولة أكبر مقارنة ببقية الجسم وتبدأ في النزيف. هذا ما حدث له. فقد كان لديه جرح ووضع ضمادة الاعتذار والمصالحة. تلتئم الإصابة بسرعة كما هو الحال في المثال، أي أن الغضب يُشفى. إنه يبدأ في السيطرة على استيائه من خلال الحرص على عدم التمسك بتذكار الشر في قلبه، وهذه هي ندبة الجرح التي تلتئم. لكنه لم يُشفى تماماً. فلا يزال لديه بعض العداوة. هذه هي الندبة الموجودة على الجلد التي يمكن إزالتها بسهولة وفتح الجرح بأكمله مرة أخرى عن طريق ضربة طفيفة. إنه يتعين عليه أن يبذل جهداً عظيماً حتى يشفى قشرة الجرح تماماً وينمو الشعر مرة أخرى ولا يبقى تشوه، بحيث لا يمكن رؤية المنطقة التي كان فيها الجرح بسهولة. كيف يمكن تصحيح ذلك؟ بأن يصلي مباشرة من القلب للشخص الذي ضايقه ومن الأمثلة على ذلك: "يا إلهي، ساعد أخي، وساعدني بصلواته". إنه بذلك يتشفع عن أخيه. هذه علامة حقيقية على الرحمة

٢ . عظات دوروثيوس أسقف غزة – الحقد أو العداة.

والمحبة، وهو يتواضع من خلال توسله للمساعدة من خلال صلوات أخيه. كيف يمكن للغضب والأهواء الأخرى أن تنمو حيث يوجد الرحمة والحب، والطبيعة المتواضعة؟ وكما يقول الأب زوسيماس: "حتى لو استخدم الشيطان وجميع أرواحه الشريرة كل مخططاتهم الماكرة لتعزيز الشر، فإن كل عمله سيكون عبثاً ولن يتم جلبه إلى أي شيء من خلال ذلك التواضع الذي أمرنا به المسيح". اعتاد واحد آخر من الشيوخ أن يقول: "الشخص الذي يصلي من أجل خصومه هو رجل بلا عداوة. جاهد في ذلك وافهم بوضوح ما أقوله، لأنه ما لم تعمل فلن تستوعب ذلك من خلال الكلمات فقط. لأنه هل يوجد رجل جاد في تعلم مهارة يمكنه التمكن منها من خلال التعليمات اللفظية وحدها؟ كلا، ينبغي عليه دائماً أن يبدأ بالقيام بذلك، والقيام بذلك بشكل غير صحيح، والقيام والتراجع، حتى، شيئاً فشيئاً من خلال العمل بصبر ومثابرة يتعلم الحرفة في حين ينظر الله على عمله وطبيعته المتواضعة، ويعمل معه. وهل نريد أن نتقن أعظم حرفة بالكلمات فقط دون أية خبرة عملية من العمل؟ كيف يمكن ذلك؟ لنتنا نحفظ أنفسنا ونجاهد بغيرة طالما لدينا الوقت. فليمنحنا الله أن نتذكر ونحافظ على ما سمعناه، وألا ندع الشمس تغرب على غضبنا.