



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

أبريل ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية للراهبان والراهبات

الضجر

عندما عاش القديس الأنبا أنطونيوس في البرية، كان يعاني من الضجر وتهاجمه العديد من الأفكار الخاطئة. فقال لله: "يا رب أريد أن أخلص ولكن هذه الأفكار لا تتركني وحدي. ماذا أفعل في ضيقي؟ كيف يمكنني أن أخلص؟" وبعد فترة قصيرة، عندما نهض للخروج، رأى القديس أنطونيوس رجلاً يشبهه جالساً في عمله، ينهض من عمله للصلاة، ثم يجلس مرة أخرى ويضفر حبلاً، ثم ينهض للصلاة مرة أخرى. لقد كان هذا الرجل ملاك الرب مرسلًا لتصحيحه وطمأنته. لقد سمع الملاك يقول له: "افعل هذا فتخلص". عند هذه الكلمات، امتلأ القديس أنطونيوس بالفرح والشجاعة. لقد فعل هذا وخلص.

"شيطان الظهيرة" المذكور في المزامير كان على نساك البرية أن يقاتلوه قبل أن يتمكنوا من النمو روحياً. إلى حد بعيد، تم العثور على الوصف الأكثر شهرة في كتابات مارأوغريوس البنطي (٣٤٥-٣٩٩)، "شيطان الضجر - ويسمى أيضاً شيطان الظهيرة - هو الذي يسبب أخطر مشكلة على الإطلاق. يضغط هجومه على الراهب ويحاصر الروح. بادئ ذي بدء، يجعل الأمر يبدو أن الشمس بالكاد تتحرك، إن وجدت، وأن اليوم يبلغ خمسين ساعة. ثم يقيد الراهب أن ينظر باستمرار من النوافذ، وأن يمشي خارج القلاية، وأن يحدق بعناية في الشمس لتحديد مدى بعدها عن الساعة التاسعة [أو وقت الغداء] ، وأن يظل محققاً لعله يرى ما إذا كان [أحد الإخوة يظهر من قلايته].

ثم أيضاً يغرس في قلب الراهب كراهية للمكان، كراهية للعمل اليدوي. يقوده إلى التفكير في أن المحبة قد غادرت الإخوة، وأنه لا يوجد من يشجعه. إذا كان هناك شخص ما في هذه الفترة يسيء إليه بطريقة أو بأخرى، فهذا أيضاً يستخدمه الشيطان للمساهمة في كراهيته (للمكان). ويمضي ليقترح أنه، بعد كل شيء، ليس المكان هو أساس إرضاء الرب. الله يُعبد في كل مكان. إنه يضم إلى هذه الأفكار ذكرى أحبائه وطريقة حياته السابقة. إنه يصور الحياة ممتدة لفترة طويلة من الزمن ويجلب أمام عين العقل تعب الجهاد النسكي ويغري الراهب بالتخلي عن قلايته والانسحاب من القتال. لا يوجد شيطان آخر يتبع عن كثب في أعقاب هذا الشيطان (عندما يهزم) ولكن فقط حالة من السلام العميق والفرح الذي لا يمكن وصفه تنشأ من هذا الجهاد".

ما هي مظاهر الضجر؟

يقدم الضجر نفسه على أنه استياء عميق من كل شيء في الحياة. إنه نوع من الاكتئاب الروحي المحدود، وهو تجربة محددة للغاية. إنه إغراء لترك الأشياء الجيدة في ما نقوم به. في الواقع، عندما نترك المواقف الخاطئة، يمكننا أن نكون متأكدين من أن الروح القدس يعمل: إنه عكس ذلك. عندما ننظر إلى كل موقف، نحتاج إلى استخلاص استنتاجات معينة حوله.

يهاجم الضجر الممارسات الروحية الأساسية. إنه يهاجم حياة الشخص الأساسية في الصلاة ويعزز نوعاً من اليأس حيال ذلك. هناك مستوى منخفض من العصبية جنباً إلى جنب مع نوع من اليأس، كمية محدودة من اليأس. يمكننا أن نشعر به عندما نبتعد من الممارسة الروحية الجيدة، بنوع من الكبرياء عادة.

على سبيل المثال، عندما تغري الشياطين الرهبان وتخبرهم بالذهاب إلى دير آخر، فإنهم عادة ما يضيفون إلى ذلك، أولاً: أن الرهبان الآخرين الذين هم معهم ليسوا جيدين في الحياة الروحية: "لن تصل أبداً إلى أي مكان معهم. إذا كنت ترغب في المضي قدماً في الحياة الروحية، فعليك أن تكون مع "الرهبان الصالحين"، أولئك الذين يتقدمون حقاً، لأنه، دعنا نواجه الأمر، أنت قادر على التقدم. أنت لست مثلهم. لديك إمكانيات، إمكانيات كبيرة، لكن إمكانياتك العظيمة قد أحبطت من خلال القيام بأشياء بسيطة. لذا اذهب إلى دير آخر أكبر وأفضل تنظيمًا. ابحث عن أب روعي جديد أكثر ديناميكية ونشاطاً يفهم نوع الإمكانيات التي لديك. ابحث عن بعض الرهبان الذين لديهم غيرة أكبر على الله وأكثر التزاماً، لأنك بالتأكيد تنتهي إليهم. سبب كل غضبك هو أنك لست في المكان المناسب. بمجرد القيام بهذه الخطوة، ستحبها. ستكون رائعاً. لن يكون هناك أي شيء أفضل من ذلك. نعم، أنت بحاجة إلى دير جديد. أنت بحاجة إلى قلاية جديدة، قلاية تعزز السلام الداخلي الحقيقي وتجعل منك راهباً مصلياً حقيقياً". هذا هو الضجر نشطاً.

أنظر إن ذلك مختلف تماماً عن شخص يصلي طالباً حكمة الله، ويسأل الله بوداعة: "ماذا يجب أن أفعل؟"

أعتقد أننا نتعلم مرة أخرى من أعراضه ومن الشعور الذي يأتي معه، لأن الضجر لديه هذا النوع من الجزء المزعج حوله حيث لا نشعر أن أي شيء مناسب أو صحيح أو جيد، ونحن تحت انطباع خاطئ بأن الانتقال سيصلحه، في حين أن ما يقدمه حقاً هو نوع من الهروب من الحياة الروحية. في الضجر نميل دائماً إلى القيام بقفزة بمفردنا، لأننا نصبح مقتنعين بأن لدينا أفضل صورة للموقف، ولا نحتاج إلى أي نصيحة من أيينا الروحي، ونعرف كيف نتعامل معه. لذا، هناك جانب للضجر متمرد، وأيضاً جانب غير مطيع، حيث نعلن أنفسنا، حقاً، ضد حكمة أيينا الروحي.

من ناحية أخرى، الضجر هو مرض روحي. إنه خطيئة تعالج بالتوبة والدموع والصلاة والعمل اليدوي والرجاء والمثابرة.

لذلك فإن الدموع هي علاج للضجر، بقدر ما هي المظهر المادي والخارجي لحقيقة أن المرء يحتاج إلى الخلاص. نجد هذا مرة أخرى في القول الأول من المجموعة الأبجدية، المنسوبة إلى القديس أنطونيوس. يقول القديس أنطونيوس: "أريد أن أخلص، لكن أفكاري لا تدعني أتقدم". في الواقع، بقوله إنه يريد أن يخلص، يكون قد قهر بالفعل، بشكل ما، شيطان الضجر! لكن الدموع لها معنى ثان: فهي مثل الماء الذي يسقط على صخرة صلبة، ومع مرور الوقت، يتمكن من اختراقها. إنها مثل الماء الذي يتدفق فوق قشرة قلبنا الحجري، حتى يصبح قلباً من لحم. شيئاً فشيئاً سوف تغير قلوبنا لجعلها سهلة الانقياد للرب. سوف تصنع شقاً حتى تصب الرحمة في تلك الفجوة، في ذلك الجرح، تماماً مثلما غمرت رحمة الله جرح محبة المسيح على الصليب.

الرجاء والمثابرة، "الرجاء الصالح هو قاتل اليأس. بسيف الرجاء هذا"، هكذا يعلم القديس يوحنا الدرجمي. وينصح أوغريس قائلاً: "عندما نلتقي بشيطان الضجر... علينا أن نزرع بذور رجاء راسخ في أنفسنا بينما نرنم مع داود القديس: "لماذا أنت حزينة يا نفسي؟ ولماذا تنين في؟ ترجي الله، لأني بعد أحمده خلاص وجهي وإلهي". الرجاء الذي يجب اختباره هو ليس فقط رجاء على المدى الطويل في التخلص من هذه الآلام والحصول على الراحة، ولكنه أيضاً الرجاء في تلقي بركات المستقبل، والتي - كما يلاحظ القديس يوحنا الدرجمي - تشكل دينونة هذه الآلام و"الموت المطلق". يوجد علاج أساسي آخر وهو التوبة والنوح والندم. إذا كان الإنسان يتذكر خطاياها، فإن الله هو معينه في كل شيء ولا يعاني من الضجر: "كما يعلم أحد الشيوخ. من جانبه، ينصح القديس يوحنا الدرجمي قائلاً: "دع هذا الطاغية مقيداً بذكر خطاياك"، ويتابع: "من يبكي على نفسه لا يعرف اليأس". من الواضح أن الدموع التي تتبع التوبة والحزن الروحي هي علاج أقوى. يلاحظ أوغريس أن: "الضجر يبدأ بالدموع"، طبق النبي داود هذا العلاج بحكمة على مشاعره عندما قال: تعبت في تنهدي. أعوم كل ليلة سيريري وبدموعي أبل فراشي.

من بين العلاجات التي وصفها الآباء العمل اليدوي. مثل هذا العمل يمكن أن يساعد الإنسان على تجنب الملل وعدم الاستقرار والعذاب والنعاس، والتي تشكل جزئياً هذا الهوى. يمكن أن يساهم العمل اليدوي في إنشاء أو الحفاظ على الجهاد واستمرارية الوجود والجهد والاهتمام التي تفترضها الحياة الروحية والتي يسعى الضجر إلى كسرها. قبل كل شيء، يعارض هذا العمل بشكل مباشر الكسل، وهو أحد الأشكال الرئيسية التي يتخذها الضجر، ومصدر للعلل التي لا حصر لها. الصلاة والعمل: فكر في العمل بيديك، إن أمكن ليلاً ونهاراً، حتى لا تكون عبئاً على أحد، وأيضاً حتى تتمكن من تقديم التبرعات،

كما نصح القديس بولس الرسول (١ تسالونيكي ٢: ٩؛ ٢ تسالونيكي ٣: ٨). بهذه الطريقة يمكنك أيضا التغلب على شيطان الضجور والقضاء على جميع الأهواء الأخرى المستوحاة من العدو.

أخيراً، تشكل الصلاة العلاج الأساسي للضجور، لأنه لا يمكن للإنسان أن يتحرر تماماً من هذه الآلام إلا بنعمة الله، التي لا يمكن قبولها إلا بطلبها من خلال الصلاة. بدون هذا العلاج الأخير، تظل فعالية جميع العلاجات الأخرى غير مكتملة، لأنهم يستمدون كل قوتهم من الصلاة. لهذا السبب، فإن الكفاح ضد الآلام، والمقاومة التي يقدمها المرء، والصبر الذي يظهره، والرجاء الذي يظهره، والحداد والدموع، وتذكر الموت، والعمل اليدوي – كل ذلك يجب أن يكون مصحوباً بالصلاة، التي تثبت هذه الجهاديات في الله وتضمن لها ألا تبقى مجرد وسائل بشرية. وفي الوقت نفسه، تنشأ صعوبة من حقيقة أن الضجور يدفع الإنسان إلى ترك الصلاة وتمنعه من اللجوء إليها. لذلك، من الضروري أن يقاوم المرء هذه التجربة بكل قوته، وأن يحرس صلاته إذا لم يتم التخلي عنها بعد، أو أن يعود إليها مرة أخرى إذا كانت قد ضاعت بالفعل. يوصى بالممارسة المتزامنة للسجود بشكل خاص في حالة الضجور، لأنها تتسبب مباشرة في مشاركة الجسد (الذي يخدره الهوى في نفس الوقت مع الروح) في الصلاة وتساهم في إخراج كل من الجسد والروح من سباتهما. يبدو أن المزامير هي طريقة فعالة بشكل خاص للصلاة ضد الضجور، مثلما تفعل صلاة القلب عندما تمارس بيقظة وانتباه.

من خلال هذه العلاجات، نسلح أنفسنا ضد هذا الهوى لأننا بمجرد التغلب عليه، نختبر فرحاً وسلاماً لا يوصفان. الله يعطينا القوة ويساعدنا على التغلب على هذا الهوى وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وعقولكم في المسيح يسوع.