



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات - ديسمبر ٢٠٢٣ م

عن التواضع المبارك

"هناك فرق بين كونك متواضعاً، والسعي للتواضع، ومدح المتواضعين،
الأول هو علامة الكاملين، والثاني للمطيعين، والثالث لجميع المؤمنين".
(القديس يوحنا السُّلِّي - سلم الصعود الإلهي - الخطوة ٢٥)

أيها الإخوة، دعونا نتأمل أقوال آباء البرية، وبالأخص تلك التي قالها القديس يوحنا السُّلِّي، ونفهم ما المقصود بـ "السعي للتواضع" وعلاقته بالطاعة. في موضع سابق من كتابه العظيم، يذكر القديس يوحنا في الخطوة الرابعة أن "الطاعة هي مدفن الإرادة وقيامه التواضع"، وهذا يربط مباشرة بين هذه الفضائل. لكن إذا كان أحدهم يكافح لكي يكون مطيعاً، كيف يمكن للإنسان أن يسعى عملياً للتواضع في الوقت نفسه؟

دعونا نرى ما يقوله لنا أبا دوروثيوس من غزة عن هذا في السطر الأول من حديثه عن التواضع: "كان أحد الآباء يقول، "قبل كل شيء نحتاج إلى التواضع، استعداداً للاستماع إلى أي كلمة تقال لنا وللرد بقول، "أنا أخضع". لأن بالتواضع تُدَمَّر كل وسائل العدو، كل نوع من العوائق..." ... أراد القديس أن يُظهر لنا أنه لا خوف الله، ولا الإيمان، ولا ضبط النفس، أو أي من الفضائل الأخرى يمكن أن تصححنا إذا كنا نفتقر إلى التواضع.

في هذا المقطع، يخبرنا أبا دوروثيوس أن على الإنسان أن يتواضع ليصبح متواضعاً، من خلال الخضوع، أي الطاعة. لكن كيف يمكن للشخص أن يكون متواضعاً إذا لم يكتسب هذه الفضيلة بعد؟ يجب قداسة البابا شنودة الثالث مثلث الرحمت على هذا السؤال في كتابه "معالم الطريق الروحي" في فصل "إنكار الذات" يخبرنا أن "إنكار الذات يعني أن الشخص يجبر نفسه على السير في الطريق الروحي ومن خلال إنكار الذات، لا يترك نفسه الداخلية لشهواتها، بل يأمرها فتطيع، يوجهها فتخضع، حتى بإجبارها على خلاف رغباتها، حتى تبلغ محبة الخير ومحبة الله."

يوضح قداسة البابا أيضاً أن هذه فضيلة إنتقالية، لكنها ضرورية في بداية اكتساب الفضائل ويذكر العديد من الأمثلة لتعزيز هذا. كما يخبرنا أن "إنكار الذات سيستمر معك حتى تجد متعة في حياة الفضيلة ثم سيتحرك من تلقاء نفسه وتبدأ

حياة المحبة. ضع أمامك قاعدة روحية مهمة، وهي أن أكبر حرب نخوضها في حياتنا الروحية هي الحرب ضد أنفسنا. إذا انتصرنا من الداخل عن طريق إنكار الذات، سنتغلب على كل حرب أخرى من الخارج."

لننظر بعناية إلى عدة وصفات للتواضع شاركنا بها القديس يوحنا وسنجد إنكار الذات وسيلة لاكتساب كل منها: "التواضع هو نسيان دائم لإنجازات الانسان ... هو الاعتراف بأن الانسان هو الأقل أهمية وأيضاً أكبر خاطئ في العالم كله ، ... هو وعي العقل بأن الانسان ضعيف وعاجز".

كيف يمكن للشخص أن ينسى ببساطة إنجازاته وإنجازاته؟ هذا فقط ممكن عندما تجبر نفسك على تجاهل الأفكار المتعلقة بها وتصبح مثل أينا القديس أنطونيوس الكبير عندما لم يعطِ بالاً لمرور الوقت، بل يوماً بعد يوم، وكأنه بدأ للتو الحياة النسكية، جعل جهداً أكبر نحو الكمال. وكان يردد لنفسه كلمات بولس: ننسي ما هو وراء و نمتمد إلي قدام.

لكي يرى الانسان نفسه كأكثر خاطئ، يجب عليه أن يأخذ نصيحة القديس يوحنا ومن خلال استخدام إنكار الذات، "طرد الكبرياء الفارغ بتذكر نهاية حياتهم وزلاتهم السابقة التي غُفرت لهم والتي تخدم الآن كحافز للتواضع. البعض عندما يتذكرون آلام المسيح، يعتبرون أنفسهم مديونين إلى الأبد. البعض الآخر يحتقرون أنفسهم عندما يفكرون في زلاتهم اليومية. البعض الآخر، نتيجة لإغراءاتهم المستمرة وضعفهم وخطاياهم، قد أماتوا كبريائهم."

في صلواتنا اليومية نقول، "أملُ إليّ أذنك يا رب واستمعني، لأنني مسكينٌ وضعيفٌ... خَلِّص عبدك المتكل عليك. ارحمني يا رب، لأنني إليك أصرخُ اليوم كله." حتى هذه الكلمات قد لا يشعر بها الجميع بصدق عند ترديدها، ولكن يجب على الشخص أن يجبر نفسه على الاعتراف بأنه حقاً ضعيف وعاجز عند وقوفه أمام الله، وحينها يمكننا أن نقول مع أينا إبراهيم، "ها أنذا تراب ورماد تجرأتُ على التكلم إلى الرب".

ثم يشاركنا القديس يوحنا تعريفه للتواضع قائلاً، "التواضع نعمة في النفس واسم معروف فقط لمن اختبروه. إنه ثروة لا توصف، اسم وهبة من الله. 'تعلموا مني'، قال؛ أي ليس من ملاك، ولا من إنسان، ولا من كتاب، بل 'مني'، أي من سكنائي فيكم، من إضاءتي وعملي فيكم، لأنني 'وديع ومتواضع القلب'".

كما يشاركنا أبا دوروثيوس بالتالي، "أول نوع من التواضع هو التفكير بأن أخاك أذكى منك، وفي كل شيء تعتبره أعلى من نفسك وببساطة، كما قال ذلك القديس، أن تضع نفسك تحت الجميع. النوع الثاني هو نسب الأعمال الفاضلة إلى الله. هذا هو التواضع الكامل للقديسين."

كيف يمكن للإنسان تطبيق النوع الأول من التواضع عملياً الذي تحدث عنه؟ لنتعلم من أينا الحبيب، القديس أنطونيوس الكبير الذي "إذا سمع عن نفس متحمسة في مكان ما، كمنحلة حكيمة انطلق للبحث عنها، ولم يعد إلى بيته قبل أن يراها. وفقط عندما يتلقى منها، كما لو كانت مؤونة لرحلته نحو الفضيلة، يعود." ليس علينا الذهاب بعيداً لأننا هنا محاطون بالعديد من النفوس المتحمسة!

نحتاج فقط إلى فتح أعيننا والنظر إلى إخواننا بعين روحية متواضعة، عين ترى كل من حولها أعظم منها. عين تنظر فقط إلى الخير فيمن حولها. عين ترى فضائل كل فرد، قلب المحبة عند أحدهم، الابتسامة السُّلمية عند آخر، المزاج الفرح عند آخر. كل شخص في المجتمع لديه العديد من الصفات الجميلة وإذا ركزنا عليها، يمكننا الاستفادة بشكل هائل من بعضنا البعض.

من يسعى نحو التواضع يرغب دائماً في النمو يومياً ويرى أن كل من حوله لديهم شيئاً يقدموه له، لأنه يرى نفسه الأقل بين إخوانه، كما يعلمنا القديس يوحنا السُّلمي. "أولئك منا الذين يرغبون في اكتساب الفهم يجب أن لا يتوقفوا عن فحص أنفسهم وإذا أدركت في فحص نفسك أن جارك أفضل منك في جميع النواحي، فبال تأكيد رحمة الله قريبة".

"أترون الآن قوة التواضع؟ هل ترون النعمة المرتبطة بهذه الفضيلة؟ في الواقع لا يوجد شيء أقوى من التواضع. إذا جاءت تجربة مؤلمة إلى شخص متواضع، على الفور يقف ضد نفسه، على الفور يتهم نفسه بأنه جدير بالعقاب، ولا يبدأ في اتهام أي شخص أو إلقاء اللوم على أي شخص آخر. أما بالنسبة للباقي، فهو يستمر في طريقه دون اضطراب أو اكتئاب، في سلام نفسي تام، وبالتالي لا يجد سبب ليغضب أو يُغضب أي شخص آخر. ولذا كما ترون، قال القديس بالحقيقة، 'قبل كل شيء، نحتاج إلى التواضع'.

"من يسعى لميناء السلام للتواضع لن يتوقف أبداً عن بذل كل ما في وسعه للوصول إلى هناك، وبالكلمات والأفكار، بالاعتبارات والتفسيرات، بالتساؤلات والاستقصاءات، بكل وسيلة، بالصلاة والتضرع، بالتأمل والتفكير، سيتقدم وينمو، بمعونة الله، مهاناً ومحتقراً ويعمل بجِد، وسيبحر بسفينة نفسه خارج المحيط الباطل المتلاطم دائماً. لأن من يتحرر من هذه الخطيئة يفوز بالغفران الجاهز لجميع خطاياها الأخرى، مثل العشار في الكتاب المقدس".

فليعطنا الله النعمة لنسعي يومياً لاكتساب هذه الفضيلة المباركة. آمين.