



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات – مايو ٢٠٢٤ م

كُنْ مُنْتَبِهًا لِنَفْسِكَ

"كُنْ مُنْتَبِهًا لِنَفْسِكَ، لِئَلَّا يُخْفَى فِي قَلْبِكَ كَلِمَةٌ غَيْرُ شَرْعِيَّةٍ" (تث ١٥ : ٩). لا تَقْضِ وَقْتَكَ بِالتَّفْكِيرِ فِي ضُعْفِ الْآخَرِينَ، وَلَكِنْ كُنْ مُنْتَبِهًا لِنَفْسِكَ، أَيْ أَدِرْ عَيْنَ رُوحِكَ لِتَسْتَفْسِرَ عَنِ الْأُمُورِ الَّتِي تُخْصُصُكَ."

القديس باسيليوس الكبير

الإخوة الأحباء،

علّمنا ربّنا يسوع المسيح قائلاً: "طُوبَى لِلْأَنْقِيَاءِ الْقُلُوبِ، لِأَنَّهُمْ يُعَايِنُونَ اللَّهَ" (مت ٥ : ٨). ولكن كيف يمكن للمرء أن يحافظ على قلبه نقياً طوال اليوم؟ يتحقق ذلك بالبقاء منتبهين ومُركّزين على أنفسنا، وخاصةً على كل فكرة وفعل لنا. فالأفكار هي المقدمة للأفعال، ولذلك يجب أن نتأكد من أن أفكارنا نقية ومقبولة أمام الله، حتى تكون أفعالنا نقية أيضاً. لننتأمل في كلمات القديس باسيليوس الكبير والأب دوروثيوس لتتعلم، كيف نتعامل مع أفكارنا وأفعالنا؟!

يقول القديس باسيليوس الكبير: "الأفعال التي تتم عن طريق الجسد تحتاج إلى وقت وفرصة وجهود وزملاء عمل ومتطلبات أخرى. لكن حركات العقل تعمل بلا زمن، تكتمل دون تعب، تُبنى بسهولة، ومناسبة في كل مناسبة." ثم يعطي مثالاً بالقول: "ربما شخص متعجرف يحتقر اللياقة، على الرغم من أنه متزين بمظهر خارجي يظهر الوقار ويجلس بين كثيرين يدعونه مباركاً لفضيلته، قد هرب بذهنه إلى مكان الخطيئة في حركة خفية من قلبه... لذلك كن على حذر لئلا يأتي في أي وقت كلمة خفية غير قانونية في قلبك [تث ١٥ : ٩]". يوضح أن انتباهنا يجب أن يكون على الأفكار، التي قد تؤدي لاحقاً إلى أفعال خاطئة، وبما أن تلك الأفعال تحتاج إلى وقت وفرصة، يجب علينا استخدام هذا الوقت لمقاومة تلك الأفكار، بدلاً من الانجرار معها، حتى لا نقع في الخطيئة.

يناقش الأب دوروثيوس كيفية فحص أفكارنا الأعماق، وضميرنا، ويقول: "عندما ننتبه إلى ضميرنا، نحتاج إلى النظر في العديد من العوامل المختلفة. يحتاج الإنسان إلى إرضاء ضميره أمام الله، وأمام جاره، وأمام الأشياء المادية". يستمر في شرح كيفية القيام بذلك من خلال بعض الأمثلة:

"فيما يتعلق بالله: يجب عليه ألا يحتقر وصايا الله، حتى تلك التي تتعلق بالأشياء التي لا يراها الناس، أو تلك الأشياء التي لا يُحاسب عليها أمام الناس. يجب على الإنسان أن يطيع ضميره فيما يتعلق بالله؛ على سبيل المثال: هل أهمل صلاته؟ إذا جاءت فكرة شريرة إلى قلبه: هل كان يقظاً وحافظاً على السيطرة على نفسه أو هل استضافها؟ يرى جاره يقول شيئاً أو يفعل شيئاً: هل يشك في أنه شرير ويدينه؟ باختصار، جميع الأشياء المخفية التي تحدث داخلنا، والتي لا يراها أحد سوى الله وضميرنا، يجب علينا أن نأخذها في الاعتبار. هذا ما أعنيه بضميرنا تجاه الله".

إذا تذكرنا دائماً أن الله يستمع إلى كل فكرة في عقولنا، فسيساعدنا ذلك على أن نكون أكثر حذراً. عندما تأتي إلينا فكرة غير لائقة، يمكننا أن نتوجه إلى الله ونصلي قائلين: "يا الله، من فضلك أزل هذه الأفكار مني، وأعطني القوة لتجاهلها إذا عادت مرة أخرى. دعني أرى الخير فقط في جاري، والضعف في نفسي، بدلاً من العكس". يجب أن ندرك أن أي أفكار تجعلنا نركز على الآخرين تشتت انتباهنا، وتجعل من الصعب علينا رؤية خطايانا الخاصة. يخبرنا القديس باسيليوس أن "نكون فقط منتبهين لأنفسنا، حتى نتعرف على قوة ومرض روحنا".

يواصل الأب دوروثيوس قائلاً: "احترام ضميرنا تجاه جارنا يعني عدم القيام بأي شيء قد نظن أنه قد يزعج جارنا أو يؤذي، سواء بفعل، أو بكلمة، أو بإشارة، أو بنظرة". ومع أنه ذكر جارنا من قبل، إلا أن ذلك كان في سياق الله والأفكار التي لم تتحول إلى فعل، ولكن هنا يناقش ما يحدث بعد ذلك عندما نستغرق في تلك الأفكار وتتحول إلى أفعال، حتى ولو كانت بسيطة مثل إشارة أو نظرة. يستمر قائلاً: "فهناك إشارات، كما أخبركم دائماً، تؤذي جيراننا، وهناك نظرات قادرة على جرحه، ولأكون صريحاً، أي شيء يفعله الإنسان بسهولة، مع علمه أنه يعطي جاره فكرة سيئة، يلوث ضميره لأن ذلك يعني أنه مستعد لإيذاء جاره أو إزعاجه. وهذا ما أعنيه بالحفاظ على ضمير صالح تجاه جارنا". لماذا يحدث هذا؟ إنه بسبب أننا لم ندفع الأفكار السيئة التي سمعها الله فقط في البداية، بل أصبحنا منغلين منها، وقد تحولت الآن إلى إشارة غير لائقة، أو حتى نظرة سيئة. هذا هو السبب الذي يذكره بهذا الترتيب، لأنه لو كنا قد فكرنا أولاً في كيفية رؤية الله لمثل هذه الأفكار في عقولنا، لما سمحنا أبداً لها أن تتحول إلى فعل يؤذي جارنا. يقول القديس باسيليوس: "لا تقضِ وقتك بالتفكير في ضعف يعود لغيرك، بل كن منتبهاً لنفسك، أي ادير عين روحك لتستفسر عن الأمور التي تخصك".

يقول الأب دوروثيوس أيضاً: "فيما يخص الحفاظ على ضمير صالح فيما يتعلق بالأمور المادية: عدم استخدام الأشياء بشكل سيء، عدم جعل الأشياء غير مفيدة، عدم ترك الأشياء مبعثرة، وعندما نجد أشياء متروكة، لا نتركها حتى لو كانت ذات قيمة صغيرة، بل يجب أن نلتقطها ونضعها في مكانها الصحيح. عدم الإهمال في ملابسنا أو استهلاكها بسرعة كبيرة، والمطالبة دائماً بالجديد... هذه الأمور تتعارض مع الضمير. وبالمثل عن الفراش، كثيراً ما يكتفي المرء بمرتبة صغيرة، لكنه يطلب واحدة كبيرة؛ وعندما يملك بطانية، يرغب في استبدالها بأخرى جديدة، أو أفضل لأجل المكانة، أو بمجرد التفكير في ذلك... أو يقترب من أحد الإخوة ويقول: "ماذا لدى فلان هذا الشيء وأنا لا؟" هذا الرجل ليس على الطريق الصحيح... الأمر نفسه ينطبق على الطعام: يمكن للإنسان أن يشبع حاجات جسده بالخبز والخضروات وبضع زيتونات، لكنه يتخلى عن ذلك ويبحث عن شيء ألد وأغلى... كل هذا يتعارض مع الضمير.

لنكن حريصين، أيها الإخوة، على حراسة ضميرنا طالما نحن في هذا العالم ولا نهمل إشارات في أي شيء. ولنا ألا ندهسه تحت القدم حتى في أصغر الأمور، لأنكم ترون أنه من الأشياء الصغيرة، التي طبيعتها تكون قليلة القيمة، نبدأ في احتقار الأشياء العظيمة. عندما نبدأ بالقول: "ماذا لو قلت هذه الكلمات القليلة؟ ما الضرر إذا أكلت هذه اللقمة؟ ما الفرق إذا تدخلت هنا أو هناك؟ ماذا يهم هذا أو ذاك من هذه الطريقة في القول؟" يأخذ الإنسان تغذية شريرة ومرة، ويبدأ بالتالي في احتقار الأشياء الأكبر والأكثر جدية، وحتى في دهس ضميره الخاص... وهكذا، في النهاية يدمره، قطعة قطعة.

يخبرنا الآباء أن الراهب لا ينبغي أن يعطي ضميره سبباً لتوبيخه عن أي شيء على الإطلاق. من الضروري، إذاً، يا إخوة، أن نراقب أنفسنا دائماً، وأن نبتعد عن كل هذه الأشياء لئلا نقع في خطر. لأن ربنا أيضاً سيقدم ضدنا لائحة اتهام، كما قلنا أعلاه.

نسأل الله أن يمنحنا الاستماع وأن نكون منتهيين لهذه الأمور، لئلا تتحول أقوال آبائنا إلى كلمات إدانة بالنسبة لنا.