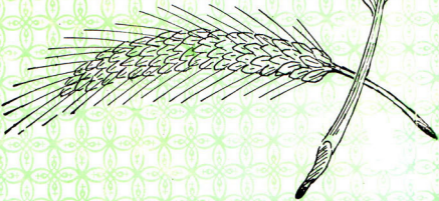




# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجزء الأول  
طبعة رابعة

لنسيافة  
الأنبياء والنسب  
أسقف القسريه





# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجزء الأول

طبعة رابعة

لنسيافة  
الأنبياء والنسوة  
أسقف القسريه

## مقدمة الطبعة الرابعة

الله الذى أعطى النعمة فى كتابة « بستان الروح » ، هو الذى عمل فيه بقوة ، وصحب كلماته بروحه القدوس ، فظل البستان دائماً ، محتفظاً بنصرتة الروحية ... فيه تهدأ الروح وتستريح . وتحت ظلال أشجاره الوارفة تستظل ، وتلتقى بالقديسين والنساك الذين يحفل البستان بأسمائهم وتأملاتهم وكتاباتهم وبسبب هذا التأثير العجيب نفذت الطبعات الثلاثة الأولى للكتاب فى فترات وجيزة تدعو إلى الدهشة ...

وتلبية لاحتياجات أبناء الكنيسة فى كل مكان ، أخرجنا هذه الطبعة الرابعة ، التى نسأل الله أن يجعل الموضوعات التى يعالجها هذا الكتاب ، وكلمات النور التى يحويها سبب بركة وخلاص لكثيرين .

وللهنا - صاحب البستان الحقيقى - كل المجد والبركة إلى الأبد آمين ،

يوانس

بنعمة الله أسقف الغربية

تحريراً فى ٨ من يونية ١٩٨١  
أول بوؤونة ١٦٩٧

يوم الأثنين من الأسبوع  
السابع من الخماسين المقدسة

## مقدمة الطبعة الثالثة

ما كادت تظهر الطبعة الثانية للجزء الاول من « بستان الروح » حتى تفنفت ، قبل أن تصل الى ايدي كل من كانوا ينتظرونها . . . وبذا ظل كثيرون محرومين من مادة هذا الكتاب الروحي الدسم .

وعلى الرغم من ظهور كتب روحية كثيرة في المكتبة القبطية ، منذ أن ظهر هذا الكتاب في طبعته الأولى سنة ١٩٦٠ ، لكن هذه الكتب جميعها لم تستطع أن تفي باحتياجات طالب الحياة الروحية ، أو تغنيه عن هذا البستان الروحي . . . عجيب أمر هذا الكتاب !! فعلى نحو ما تدعو الكنيسة المقدسة والدة الاله مريم « العذراء كل حين » تعبيراً عن دوام بتوليبتها ، هكذا سيظل هذا الكتاب بالنسبة لحاجة كل مؤمن روحياً « البستان كل حين » تعبيراً عن دوام الحاجة اليه !!

انه الفردوس الأرضي الذي تسعد فيه الروح وتجد متعتها مع من تحبه ، بعيداً عن صخب العالم وهمومه وشروبه . . . فيه تتقابل مع كثيرين من آباء الكنيسة ومعلميها ونسائها ، الذين نخرت صفحات الكتاب بأقوالهم . . . انه ينبوع حي ، مأوّه نقي ، وتعاليمه أرثوذكسية صافية .

شكراً للرب الذي جعل الطبعتين السابقتين للكتاب سبب بركة لكثيرين . . . واني أضع هذه الطبعة الثالثة بين يدي الهنا لكي ما يباركها ، فتأتي بثمر كثير . . . وللهنا كل المجد والكرامة الى الأبد آمين ٤

يوانس

بنعمة الله أسقف الغربية

تحريراً في ٤ من يوليو سنة ١٩٧٨ ( شهادة حنانيا الرسول  
٢٧ من يوليو سنة ١٦٩٤ ) وتوماس الشندلاني

## تقديم الطبعة الثانية

لم أكن أتصور منذ أحد عشر عاماً حينما أصدرت الطبعة الأولى لكتاب بستان الروح ، أن الكتاب سيحوز الشهرة التي حازها في الأوساط الدينية بين الاكليروس والوعاظ والاكليريكيين وخدام التربية الكنسية والشباب بل وعمامة المتدينين ... وأنه بالتالي سيحقق الهدف الذي كنت أهدف اليه من وراء إصداره ... لكن الرب بارك الكتاب بكل ما يحويه وأثمر ، بل وما زال يثمر به ثمرًا متزايدًا ... وعن طريق هذا الكتاب التقيت ، والتقى بي كثيرون ممن شددتهم مادة الكتاب اليه دون أن نتعارف أو نلتقى بالجسد ... بل وما زلت حتى هذه اللحظة أتلقى خطابات من أشخاص لا أعرفهم من مختلف أنحاء البلاد يعرضون لمشاكل تخصهم عرض لها الكتاب وهكذا ، أشكر الله كثيرا الذي حقق بالكتاب أمنية عزيزة على نفسي لمجد الله ولخير شعبه وكنيسته .

نفذت الطبعة الأولى بعد شهور قليلة من إصداره ، ومن وقتها وطيلة أكثر من سبع سنين وتنهال على رغبات كثيرين ممن أعرفهم ومن لا أعرفهم يلحون في إعادة طبع الكتاب ... بل لقد فكر البعض أن المال هو عائق في سبيل إعادة طبع الكتاب ، فعرضوا مساعدتهم في هذه الناحية ... لكنني في واقع الأمر كنت مشغولا في إصدار كتابي « الاستشهاد في المسيحية » و « الكنيسة المسيحية في عصر الرسل » ، وما أن فرغت منهما حتى عاودت مطالعة الكتاب بقصد اضافة مادة جديدة وخبرات روحية جديدة اليه ... لكنني اعترف اني لم استطع ذلك الا بالنسبة للثلاثة مواضيع الأولى ، اما بالنسبة لبقية مواضيع الكتاب ، فقد وقفت عاجزا عن اضافة كلمة واحدة اليها ... لقد وجدتها مستوفاة بحيث لا تقبل المزيد ...

اني أشكر الرب الذي دبر كل شيء من أجل اخراج هذا الكتاب بعد هذه المدة في صورته الحالية ، فقد آثرنا أن يخرج في صورة جديدة في كل شيء .

ومن دواعي سروري العظيم أن تصدر الطبعة الثانية من الكتاب بعد تولى قداسة ابينا المبارك الانبا شنودة الثالث السدة المرقسية ... لقد

قدم قداسته للطبعة الاولى واسهم بالكثير من توجيهاته في مادة الكتاب  
وابى - انكارا لذاته - ان اذكر اسمه ، وكان باسم الراهب انطونيوس  
السرمانى وقتذاك . . . لقد مضت الايام وتوالت السنون ، اختير خلالها  
الراهب انطونيوس اسقفا للتعليم الدينى واذ رأى الرب انه كان امينا في  
القليل الذى ائتمنه عليه ، اقامه على الكثير . . . اقامه راسا للكنيسة  
المنظورة ، ابا للنسك ورئيسا للكهنة ومعلما للمعلمين . . . الرب ينفع  
الكنيسة بصلواته وجهوده في كل الميادين .

واذ اضع هذا الكتاب بين يدي الهنا القدير ، اسأله ان يجعله سبب  
بركة لكل من يقرأه ، وله كل مجد كل حين آمين .

يوانس

بنعمة الله اسقف الغربية

تذكار دخول السيدة العذراء الى الهيكل  
٣ من كيهك ١٦٨٨  
١٣ من ديسمبر ١٩٧١ } تحزيرا في



## قصة هذا الكتاب

هذا الكتاب ثمرة من ثمرات الألم أولا وآخرا . الألم الذى قال فيه الرسول « وهب لكم لأجل المسيح ، لا أن تؤمنوا به فقط بل أيضا أن تتألموا لأجله » ( فى ١ : ٢٩ ) . أن ذلك يرجع الى الفترة التى عدت فيها من الدير الى العالم بسبب المرض ، وانتهى الأمر بى الى الخدمة بالكلية الاكليريكية بالأنبارويس . وهناك أسند الى تدريس مادة « اللاهوت الروحى » ، الى جانب الاشراف الروحى على الطلبة . .

ولما بدأت ادرس هذه المادة ، لم أجد تحت يدى كتب بالعربية أو حتى بغيرها من اللغات ، تتناول الفضائل المسيحية باسهاب ، اللهم الا بعض كتب أو كتيبات ، حوت ضمن ما حوت ، شذرات متفرقة عن ذلك . كان كل همى أن انقل لطلاب الاكليريكية ، الفضائل المسيحية محددة فى اطار ، غير قاصرة على مجرد الكلام الوعظى أو التأملى .

كان ذلك من نحو أربعة اعوام . وظلت الفكرة تنمو ، والجهد ينمو معها حتى انتهى الى مجهود متواضع منذ عام أو نحو ذلك . ثم كان أواخر العمام الماضى حين اضطررت ايضا الى مغادرة الدير والعودة الى العالم للعلاج من حالة مرضية حادة ، الزمته الفرائض نحو شهرين ونصف . كانت تلك الفترة الاخيرة بركة عظيمة لى ، اذ فيها كتبت هذا الكتاب فى صورته النهائية التى تقرأها ايها القارئ العزيز ، وشعرت خلالها بنعمة الله تتفاضل على ضعفى جدا .

انى اشكر الله من عمق قلبى على نعمته التى آزرته ، ويمينه التى أحسست بها تمسك بيمينى فيما كنت اكتب . نعم لقد شعرت بها تتدخل فى كل مرحلة من مراحل اخراج هذا الكتاب .

والشكر أقدمه لله ايضا من أجل النعمة التى حباها احد خدامه الأمناء — الحبر الجليل الأنبا ثيوفيلس أسقف ورئيس دير السيدة العذراء ( السريان ) الذى أسهم بحق فى حركة الاصلاح الديرية فى هذا الجيل . لقد زود مكتبة

الدير بمئات الكتب، وفي مقدمتها كتابات آباء ومعلمي الكنيسة التي استحضرها خصيصا من مكتبات أوروبا وأمريكا . في هذه المكتبة ، وعلى تلك الكتب التي استحضرها الأنبا ثيوفيلس ، تتلذنا . . وعلى هذا ، فمن الحق والانصاف ان نقول، ان هذا الكتاب يعتبر أيضا من ثمرات ذلك الأسقف المصلح المستنير . الرب يحفظ حياته لجد اسمه المبارك .

والشكر أقدمه لله كذلك من أجل آبائي رهبان دير السريان العاشر الذين أزروني بصاواتهم وعطفهم وتوجيههم . وفي مقدمتهم أحد آباء الدير الذي أسهم بنصيب كبير في مادة هذا الكتاب ، سواء بكتاباته أو بتوجيهاته ونصائحه القيمة ، التي كان لها عظيم الأثر في اخراج الكتاب في صورته الحالية . كان ينبغي ان يذكر اسمه ، لكنه أبى ، منكرا ذاته . الرب الاله يعوضه ويكتب اسمه في السفر الخالد الذي للحياة الأبدية .

كما لا انسى ان أقدم الشكر خالصا أيضا لاستاذنا الجليل دكتور وهيب عطا الله الذي تفضل — رغم مشغوليته الكثيرة المتزايدة — وراجع الكتاب .

واني اذ اضع هذا الكتاب المتواضع بين يدي الرب الذي احبنا وهدانا اسأله ان يجعله بركة لجميع الذين يقرأون فيه كلمات الروح والحياة ، وأن يؤازرنى بنعمته لاجراج الكتابين الثانى والثالث من هذا المؤلف .

وليتجد الرب في ضعفنا ، وله كل مجد دائما ابديا آمين .

الراهب القس  
شنوده السريانى

١٤ من يولية ١٩٦٠ } تذكرا نياحة القديس  
٧ من أبيب ١٦٧٦ } الأنبا شنوده رئيس المتوحدين





# هدف الكتاب ومنهجه

## هدف الكتاب :

اكل عمل هدف يوجهه ويحدد مسلكه ، وهدف هذا الكتاب يا اخانا الحبيب هو خلاص نفسك . اننا نريد انك تريده كذلك . ولكننا نعلم أيضا ان نفسك — في جهادها الروحي — يعوزها ان تتقى أمورا وتقتنى أمورا . اما ما تتقيه فهو الخطية ، وللخطية في حياتك أسباب : مثيرات من الخارج ، وشهوات من الداخل . حرب من العالم وشيطان والجسد ، وعدم قدرة النفس على الصمود امام كل هؤلاء ..

ولسنا نريد في هذا الكتاب ان نضيق أعيننا عن شيء ، ولسنا نريد أيضا ان نتملكك . سنتصورك على واقعتك انسانا لك غرائزك وحروبك ، ونكلمك حيث أنت . فلا نتحدث اليك من فوق ، لأننا نحن بشر ضعاف مثلك ، لم نصل بعد الى هذا الفوق .. نعم سنبهر بصرك — في بادئ الأمر — بدرجات روحية أعلى من ادراكك . نستهيها من بعيد وتصغر نفسك عن القرب انيها ، انما منهجنا هو ان نسير معك خطوة خطوة ، ونصعد معك السلم الروحي درجة درجة ، بطريقة طبيعية سليمة ليست فيها قفزات فجائية . فالقفزات في الحياة الروحية ذات خطر كبير ، وتقود أحيانا الى الضد ..

## نقطة البدء :

من أية نقطة نبدأ ؟ سنبدأ معك من اول الطريق ، من حياة التوبة . فالتوبة تصلح نقطة بدء لجبيعتنا . انها نقطة التحول في حياة كل فرد منا ، مبدأ تركنا للخطية ومسيرنا مع الله . ومن منا لم يخطيء؟! « كلنا كفنم ضلنا ، ملنا كل واحد الى طريقه » . اجتذبنا العالم اليه ، فسرنا وراءه وكأنا سكارى لا يحس ما نحن فيه . ثم استيقظنا أخيرا ، وشعرنا بفداحة أثمنا وندمنا عليه ، واردنا ان نحيا حياة جديدة مع الله في نقاوة وبر ، هاتفين مع داود « أنا اضطجعت ونمت ، ثم استيقظت » . وهذه اليقظة ليست هي التوبة ، وانما هي بداية التوبة .

البعض منا قد استيقظ فعلا ، يقظة جادة ، وهو في حاجة الى من يرشده في باقى خطوات الطريق الطويل . وبعضنا لم يستيقظ بعد ، ما يزال يغط في نوم الغفلة او نوم الجهل او في سكرة اللذة . والبعض قد استيقظ جزئيا

تكشفت له بعض خطاياهم فجاهد ليتوب عنها ، وبقيت خطايا أخرى لم تدرکها يقظة التوبة أو لم تتكشف له بعد . والبعض بينه وبين هذه اليقظة عوائق وصعاب في داخل نفسه وخارجها ، ومحتاج الى من يرشده الى الفكك منها حتى يتوب . وبعضنا لا يريد أن يستيقظ ، أو على الأقل لا يريد هذا الآن ! وبعضنا — وهذا أخطر الكل — لا يحس أنه نائم ، بينه وبين التوبة حاجز عظيم من الكبرياء ، من عزة نفس لا تريد أن تعترف بأنها أخطأت ، فطريقها كله أبيض في عينيها المتشامختين . . !

وسنفترض يا أخانا الحبيب أنك استيقظت الى ذلك ، أو على الأقل تريد أن تستيقظ ، وأنت تسأل « وماذا بعد » ؟ ماذا عن هذه الحياة الجديدة وطرقها ومسالکها ؟ كيف يتوب الانسان ؟ وكيف يحتفظ بتوبته ؟ وكيف ينمو في التوبة وكيف ينثر فيها ؟

ونحن — بنعمة الله — سنجيبك عن كل هذا، وسنحدثك بالتفصيل عن خطوات الطريق .

### خطوات الطريق :

أول شيء يشغل التائب ليس هو البر الجديد وإنما مسؤولية الاثم القديم . انه يفكر في كيف يتخلص من ثقل خطاياهم ومن تعذيبها له . هناك يظهر « الاعتراف » كخطوة أولى في التوبة لراحة ضمير التائب بمغفرة خطاياهم . ثم « التناول من جسد الرب ودمه » كخطوة مكملة يمنح بها أيضا قوة الهيبة تثبته في الطريق . ومن هنا كان لابد لنا — بعد الموضوع العام الذي عن التوبة — أن نكتب موضوعين تفصيليين عن الاعتراف والتناول ، شارحين هذين السرين العظميين وممارستها عمليا في حياة التائبين ، وشروطهما ونتائجهما وما يتعلق بهما من أسئلة . .

بالاعتراف والتناول دخل الخاطيء الى الكنيسة تائبا . وماذا بعد هذا عن الحياة الجديدة التي سيحياها في توبته ؟ هنا وكان لا بد لنا أن نشير الى الأساس ، أساس كل حياة روحية سليمة . فكتبنا موضوعا عن التواضع ، واذ شرحنا أهميته وشروطه وما يختص به ، عرضنا لموضوعين آخرين يمسان التواضع وهما الكبرياء والكرامة العالمية .

وضع الأساس إذن ، بقى البناء . أول ما بدأنا به هو حياة الطهارة ، فخطية الزنا هي — بعد الكبرياء — أخطر ما يحطم حياة الانسان روحيا . ثم كتبنا موضوعا عن الغضب كخطية شائعة أيضا . ثم تعرضنا بعد ذلك لموضوع آخر هو خطايا اللسان . فتحدثنا أولا عن أدب الحديث والصمت ، ثم خطايا اللسان عموما . وبعد ذلك عن ادانة الآخرين كخطية شائعة أيضا .

وبهذا نكون قد عرضنا للتوبة عموما ، ولقوماتها ومقوياتها من اعتراف وتناسول ، وللخطايا الشائعة التي تعوق طريق التسوية كالكبرياء والزنا والغضب وخطايا اللسان ، هنا ونعيد نفس السؤال « **بقي بعد البناء** » ؟ هذا البناء له ناحية سلبية ، وهذه قد عرضنا لها في هذا الجزء من بستان الروح الخاص بحياة التوبة . اما النواحي الايجابية الخاصة بالفضائل وممارستها ، ومقومات الحياة الروحية عموما ، والعبادة وتفصيلها ، فهذه لها الجزءان الباقيان من بستان الروح ، لأن هذا الجزء لم يعد يتسع لمزيد ..

### هذا الكتاب ليس لى :

ولكنى اسمع هامسا يقول « هذا الكتاب ليس لى . مالى انا وحياة التوبة ؟! هذا الكلام يصلح للمبتدئين ، اما انا فقد اجتزت هذه المراحل منذ زمان وهذه الامور كلها عرفتھا منذ حدثتى . اريد ان اقرا عن الدرجات العليا: عن الثيوريا والرؤى والاستعلانات والاحلام والمواهب والحب الالهى .. » !

خطير هذا الكلام يا اخی . التوبة ليست مرحلة يجتازها الانسان ، وانما هى حياة . طالما نحن نخطيء فنحن محتاجون الى توبة . وفي كل يوم نحن محتاجون الى مقاومة الخطيئة ، لأن حربنا لا يمكن ان تبطل ما دمنا فى العالم وما دمنا فى الجسد وما دام لنا عدو . كل ما فى الامر ان نوع الخطيئة يختلف كلما نما الانسان فى حياة الروح . فان كنت يا اخی لم تخطيء . فهذا الكتاب حقا ليس لك . انه للبشر ، للذين اخطأوا والذين يخطئون . وهذه الامور — وان كنت تعرفها — الا انك محتاج ان تذكر نفسك بها باستمرار ، لئلا تكون قد نسيتها ، واصبحت دون ان تحس — تقع فى خطايا المبتدئين وتجمع الحياتين معا : الصلاة والخطيئة ..

شبهة هى الدرجات العليا يا اخی وبهجة للعيون ، مبهرة للنظر حتى ان البعض — من تطلعهم اليها — نسوا انفسهم . ولكن البناء لا يبنى اولا من السقف بل من الأساس . حسن ان تشتهى تلك الدرجات ، ولكن عليك ان تصعد اليها من اول درجة فى السلم وهى التوبة . احذر لئلا تكون شهوة ذلك العلو الروحى نتيجة لبقية من كبرياء ما زالت مترسبة فى نفسك . كنت — وانت فى ارض الخطيئة — تحب ان تكون عظيما فى الارضيات ، واذ سرت الآن فى طريق المدينة المقدسة تحب ان تكون عظيما ايضا — بنفس الشهوة — ولكن بمظهر روحى !

تواضع يا اخی ، فانك لن تستطيع ان تصل الى كمال القديسين فى فضائلهم وفى مواهبهم بقفزة واحدة . انهم ام يصلوا الى ما وصلوا اليه الا بعد عرق كثير ودموع ، وبعد سقوط كثير وقيام . لم يصلوا الى عمل النعمة الكامل فيهم الا بعد ان تركتهم النعمة مرارا بمفردهم فأحسوا ضعف طبيعتهم

وقوة عدوهم ، واعترفوا بعجزهم أمام الله والناس ، وانحنى رؤوسهم الى الأرض ، وحينئذ كللتهم النعمة بالأكاليل وهم ملتصقون بالتراب . وهكذا استراحت النعمة أن تسكن فيهم ، وأن تعطيهـم النصره والمواهب ، واثقة أنهم سوف لا يتأذون بتلك النصره ولا بتلك المواهب لأنهم عارفون ضعف طبيعتهم ، متذكرون كثرة سقطاتهم . أما نحن يا أخى — المبتدئين فى الطريق — فليس لنا أن نتخاطف أكاليل القديسين ورؤوسنا بعد مرتفعه واثقة بذاتها شاعره بقدرتها ونقاوتها . ان النعمة — ونحن فى حالة كهذه — لا تأتمننا على عطاياها ومواهبها . فلنجلس أولا فى مذلة لنبكى على خطايانا ، ونحزن على اسوار اورشليم المحطمة وابوابها المحروقة بالنار لنعش أولا حياة التوبه ، ولننسحق تماما ونتضع ولا نظن أننا قد ادركنا شيئا . لنشعر دائما أننا مبتدون فى الطريق واننا لم نسر فيه شيئا . ولنفحص ذواتنا جيدا ، ونندم على كل خطية وكل هفوة ، كل حس ردىء وكل فكر بطل . ولنقل أننا غير مستحقين لمواهب الله . وغير مؤهلين لدرجات الروح العاليه ، لاننا ما نزال فى دنسنا .

لنعش يا أخى هكذا ، وعندئذ ستأتى النعمة من ذاتها وتزورنا وتعمل فينا عملا . فنفرح وقتذاك ، لا بعملنا وانما بعمل النعمة فينا ، وهكذا نعطى مجد الله ..

ومع كل ذلك الى اللقاء فى الجزء الثانى من الكتاب .

احد رهبان دير السريان



# فهرست الكتاب

الصفحة	الموضوع
٧	مقدمة
١١	قصة هذا الكتاب
١٣	هدف الكتاب ومنهجه
١٧	حياة التوبة
١٨	ماذا تفعل الخطية
٢٢	ماذا تفعل التوبة
٢٣	الاله الرحوم الذي نعبده
٢٩	كف أنوب
٣٩	فضائل يتميز بها التائب
٤٥	تساؤلات .. هل للتوبة مراحل .. الفرح والحزن في حياة التائب
٤٧	امثلة للتائبين
٥١	أقوال قديسين وصلوات
٥٧	الاعتراف
٥٨	أهمية الاعتراف وبركاته
٦٤	عناصر الاعتراف وبركاته
٧٣	أرشادات عامة
٧٧	مرشد لحاسبة النفس قبل الاعتراف
٨٤	صلوات قبل وبعد الاعتراف
٨٥	التناول
٨٦	بالشرف وفاعلية هذا السر
٨٩	كيف نستفيد من هذا السر
٩٧	ماهية تناول
٩٩	معلومات عامة عن تناول
٩٩	المواظبة على تناول
١٠٠	التناول في المناسبات
١٠١	معنى تناول باستحقاق
١٠٣	الطهارة الجسدية اللازمة للتناول
١٠٣	علاقة الكاهن بالسر
١٠٥	تساؤلات

١٠٥	..	..	..	..	..	التناول والصوم
١٠٥	..	..	..	..	..	مدة الاحتراس
١٠٧	..	..	..	..	..	التناول وسلامة المعتقد
١٠٧	..	..	..	..	..	صلوات قبل وبعد تناول
١٠٩	..	..	..	..	..	<b>الانضاع</b>
١١٠	..	..	..	..	..	كلمة عامة عن الانضاع
١١٤	..	..	..	..	..	الانضاع في حياة الرب وقديسيه
١١٩	..	..	..	..	..	الانضاع أساس الفضائل
١٢٢	..	..	..	..	..	ماذا يفعل الانضاع
١٢٨	..	..	..	..	..	كيف نقتنى الانضاع
١٣٥	..	..	..	..	..	امور تساعد على الانضاع
١٣٧	..	..	..	..	..	حياتك على ضوء الانضاع
١٤١	..	..	..	..	..	موقف الانضاع من بعض الفضائل
١٤٣	..	..	..	..	..	<b>الكبرياء</b>
١٤٤	..	..	..	..	..	حقيقة الكبرياء وميدانها
١٤٩	..	..	..	..	..	ماذا تفعل الكبرياء
١٥٢	..	..	..	..	..	اسباب تقود الى الكبرياء
١٥٩	..	..	..	..	..	كبرياء الانسان امام ذاته
١٦١	..	..	..	..	..	بعض مظاهر الكبرياء
١٦٣	..	..	..	..	..	الكبرياء المستترة في الفضيلة
١٦٧	..	..	..	..	..	كيف يعالج الانسان كبرياءه
١٧٣	..	..	..	..	..	<b>الكرامة</b>
١٧٥	..	..	..	..	..	المسيحية وكرامة الانسان
١٨٠	..	..	..	..	..	لماذا اهرب من كرامات العالم ؟
١٨٣	..	..	..	..	..	كيف اقتنى الكرامة ؟
١٨٧	..	..	..	..	..	<b>حياة الطهارة</b>
١٨٩	..	..	..	..	..	شرف حياة الطهارة
١٩٠	..	..	..	..	..	الشباب وحياة الطهارة
١٩٣	..	..	..	..	..	كيف نحارب بالخطايا الشبابية
١٩٨	..	..	..	..	..	كيف نقتنى الطهارة
١٩٨	..	..	..	..	..	الطرق الوقائية
٢٠٧	..	..	..	..	..	الطرق العلاجية
٢١٣	..	..	..	..	..	ما بعد السقوط
٢١٤	..	..	..	..	..	الاحلام والاحتلام
٢١٦	..	..	..	..	..	ارشادات هامة

٢١٩	.. .. .	<b>الغضب</b>
٢٢٠	.. .. .	نوعان من الغضب
٢٢٠	.. .. .	الغضب المقدس
٢٢٢	.. .. .	الغضب الخاطيء من جهة سببه
٢٢٣	.. .. .	الغضب الخاطيء من جهة طريقته ونتائجه
٢٢٤	.. .. .	وجوب الإبطاء في الغضب
٢٢٤	.. .. .	معاملة الغضوبين
٢٢٦	.. .. .	بعض نصائح لمن يغضبون
٢٢٩	.. .. .	<b>ادب الحديث والصمت</b>
٢٣٠	.. .. .	اللسان وخطورته
٢٣٤	.. .. .	الكلام الجيد والردىء
٢٣٩	.. .. .	بعض ارشادات وآداب الحديث
٢٤١	.. .. .	بعض آداب المناقشة
٢٤٦	.. .. .	الصمت
٢٤٦	.. .. .	لماذا مدح الصمت
٢٤٧	.. .. .	بعض بركات الصمت
٢٤٩	.. .. .	أمثلة لرجال الصمت
٢٥١	.. .. .	<b>بعض خطايا اللسان</b>
٢٥٢	.. .. .	الكذب
٢٥٩	.. .. .	الحلف
٢٦٣	.. .. .	النميمة والاعتياب والذم
٢٦٦	.. .. .	شهادة الزور
٢٧٠	.. .. .	الثبوتية
٢٧٢	.. .. .	كلام الهزل
٢٧٤	.. .. .	التملق
٢٧٥	.. .. .	التذير
٢٧٧	.. .. .	<b>الادانة</b>
٢٧٨	.. .. .	خطورة خطية الادانة
٢٨٠	.. .. .	اسباب الادانة
٢٨٤	.. .. .	لماذا يجب ألا ندين
٢٨٨	.. .. .	عاقبة الادانة
٢٩١	.. .. .	كيف نتخلص من الادانة

# حياة التوبة

(( ان لم تتوبو فجميعكم كذلك تهلكون ))  
(لوقا ١٣ : ٥)

- + ماذا تفعل الخطية ؟
- + وماذا تفعل التوبة ؟
- + آلاله الرحوم الذى نعبده
- + كيف اتوب ؟
- + فضائل يتميز بها التائب
- + أمثلة للتائبين
- + من أقوال الآباء فى التوبة



خلق الله الانسان طاهرا قديسا ، على صورته ومثاله . لكنه بعصيانه للخالق وسقوطه في الخطيئة ، تغيرت طبيعته وسقط من رتبته ، وفقد اشياء كثيرة . . فقد الفردوس الذي كان يتنعم فيه بوجوده في حضرة الله ، وفقد سلامه وفرحه وسلطانه كتاج للخليقة . . فقد اشياء كثيرة لا تقدر قيمتها ، ولا يقيم ثمنها . ولم يبق سوى الخطية وآثارها ، يتلوى من اثمها ، ويعانى من مر مذاقتها ، ويسرى في جسده زعاف سمها . . نقض بيده خيمة مسكنه فعصفت به رياح الشهوات ، وتعمرى بارادته من ثوب البر معانى من برودة الاثم ، ونأى بنفسه عن شمس البر ، فلم يستدفىء بحرارتها ، أو تكتحل عيناه برؤية نورها وضيائها . .

والآن قبل أن نستقل سفينة النجاة لنجوز بها بحر التوبة في طريقنا الى ميناء الخلاص ، يحسن بنا أن نقف قليلا لنناقش سؤالاً ضرورياً هاما . .  
**لنعرض سؤالاً مزدوجاً : ما هي الخطية ، وماذا تفعله :**

**ما هي الخطية :**

الخطية التي نستخف بها — حتى ما يبدو منها تافها — هي تعد على الله ، وتمرد عليه ( يع ٢ : ١١ ) ، وهي عصيان ضد الله وهي ضلال . . بل هي الموت عينه . . هكذا عبر الرب يسوع عن الابن الضال « كان ميتاً فعاش ! » وكان ضالاً فوجد ( لو ١٥ : ٣٢ ) .

والخطية هي ضعف وانحزام وفشل . لأن الانسان لم يستطع أن يضبط نفسه ، بل خضع لسلطان الخطية وعبوديتها .

## ماذا تفعل الخطية ؟

**( ١ ) القلق وفقدان السلام :**

بالخطية فقد الانسان سلامه وورث بدله انقلق . وهكذا يكون القلق قرين الخطية ، يأتي في ركابها ويستقر معها ، وعلى هذا النحو يفقد الانسان الراحة القلبية الهادئة نتيجة حلول الله في هيكله . وبعبارة أخرى يفقد سلامه الداخلي الذي هو من اعظم عطايا الله للانسان ، ووصفه الرسول بأنه « يفوق كل عقل » ( في ٤ : ٧ ) . قال اشعيا النبي . « **أما الأشرار فكالبحر المضطرب ، لأنه لا يستطيع أن يهدأ ، وتتدف مياهه حماة وطنينا . ليس سلام قال الهى**

للإشراق» ( اش ٢٠:٥٧ و ٢١ ) . **فما أروع تشبيهه النبي للشيرير « لا يستطيع أن يهدأ »** ، حتى لو أراد الهدوء فهو لا يستطيع فالسلام ثمرة من ثمار الروح القدس ( غل ٢٢:٥ ) ، والقلق ثمرة من ثمار الخطيئة ، وليس شركة للظلمة مع النور .. قال داود النبي « **ليست في عظامي سلامة من جهة خطيئي** » ( مز ٣٠:٢٨ ) .

ان للشيرير خصما ينازعه ويقلقه ، ولا يكف عن منازعته واقلقه حتى يثوب الى رشده ويتوب عن خطاه ، **نك الخضم هو الضمير الذي** — حسب تفسير الآباء — اشار اليه السيد المسيح وامرنا أن نرضيه .. « **كن مراضيا لخصمك سريعا ما دمت معه في الطريق ..** » ( مت ٢٥:٥ ) ، ولنا دليل على ذلك من حياة لقاين بعد أن قتل أخاه هابيل . فقد صرخ الى الله قائلا « **من وجهك اختفى** ، واكون بها وهاربا في الارض ، فيكون كل من وجدنى يقتلنى .. وجعل الرب لقاين علامة لكي لا يقتله كل من وجدته » ( تك ١٢:٤—١٥ ) . لقد كانت تلك العلامة التي جعلها الرب لقاين ، حتى لا يقتله أحد ، سببا في ازدياد تأنيب ضميره .. !

وهكذا نجد أن الإنسان طالما هو بعيد عن الله يظل في قلق حتى يعود اليه ، **لأن الله أراد ألا يجد قلبنا مكانا يرتاح اليه الراحة الكاملة فيرجع اليه ..** هكذا فعلت الحمامة التي اطلقتها نوح ، فلما لم تجد راحتها في العالم عادت الى الفلك . ويونان الذي هرب من وجه الله ، فظلت أمواج البحر وزواجعه تطارده وتقاومه ، ولم يجد سبيلا للنجاة الا بالرجوع الى انله فطلبه وهو في بطن الحوت .. اننا نقرأ عن كثير من المجرمين والقتلة الذين — بعد أن فُشل رجال الأمن في وضع أيديهم عليهم — أسلموا ذواتهم بارادتهم واعترفوا بجرائمهم حتى بعد وقوعها بسنوات . وذلك كله يرجع الى أنهم غضلوا الاعتراف ، وما يترتب عليه من قصاص وعقاب ، عن الهرب والاختفاء ، ووخز الضمير وثورته ..

والواقع أنه ليست هناك كارثة تنزع سلام الإنسان كالخطيئة، ولا مصيبة أشد هولاً من الوقوع في برائتها . لقد فقد أيوب بقره وغنمه وجماله وغلماه وأولاده جميعا في يوم واحد ، ولم تكن نكبته في كل ذلك كنكبة داود العظيم في خطيئته . فما استطاعت تجربة أيوب أن تنزع سلامه واطمئنان نفسه ، فنسمعه يقول « **عريانا خرجت من بطن أمي وعريانا أعود الى هناك** . الرب أعطى والرب أخذ فليكن اسم الرب مباركا » . أما داود المسكين فنسمعه يقول بعد سقطته « **وبدموعي أبل غراشي** » .. « **خطيئي أمامي في كل حين** » .

## ( ٢ ) الحزن والكآبة :

ويأتي مع الخطيئة الحزن والكآبة . فالفرح من ثمار الروح القدس ( غل ٥ : ٢٢ ) **والحزن والكآبة من ثمار الخطيئة** . فالشعب الاسرائيلي في السبي

البابلي كانوا جالسين على أنهار بابل تحيط بها أشجار الصفصاف الجميلة . لكن تلك المناظر الطبيعية لم تنسهم مرارة الاسر الذى كانوا يعانونه . . بل نراهم مزجوا مياه أنهارهم بجارى دموعهم وعوض انفسهم الطرب علت اصوات البكاء والنحيب . . هناك على أشجار الصفصاف علقوا قيثاراتهم . اذ ليس محل للفرح فى ظل الاسر « على أنهار بابل هناك جلسنا فبكينا عندما تذكرنا صهيون » ( مز ١٣٧ ) .

ان هذا المزمور يذكرنا « بالاسر الروحي » ويعطينا صورة للنفس التى اسرها الشيطان من اورشليم مدينة الملك العظيم (مت ٥ : ٣٥) الى بابل مدينة الزواني ( رؤ ١٤ : ٨ ، ١٨ : ٢ ) ففقدت سلامها وترحها قائلة فى صوت اسيف « كيف نسبح تسبحة الرب فى أرض غريبة . . » !!

### ( ٣ ) قطع الرجاء :

هكذا رأينا ان القلق والحزن والكآبة هى ثمرة من ثمرات الخطية . . فيها سم الموت . قد تكبر هذه الثمرة ، وقد تؤدى بصاحبها وحاملها الى حد القنوط و قطع الرجاء ، فالانتحار . . ان اعلى نسبة للانتحار توجد فيما يسمونه بلاد المدنية ، او بالأحرى حيث الاباحية والمرتع الخصب للخطية .

### ( ٤ ) اساءة العلاقة بالناس :

وان كانت الخطية تحرمنى سلامى مع الله وعلاقتى الطيبة معه ، فهى تفعل نحو ذلك فى علاقتى مع اخوتى من بنى البشر . فان كانت المحبة هى رباط الكمال ، الذى يحكم الرابطة بين الناس فالخطية تفعل عكس ذلك . لان الخطية فى حد ذاتها تعد « كل من يفعل الخطية يفعل التحدى ايضا . والخطية هى التحدى » ( ١ يو ٣ : ٤ ) — هى تعد على وصايا الله ، وهى تعد على الناس ايضا . ماذا نقول فى القاتل والسارق والضارب والزانى ؟ الا يعتبر بخطايا هذه متعديا على غيره ؟!! فماذا عساه يفعل مثل هذا المعتدى فى علاقات الانسان بالآخرين ؟!!

### ( ٥ ) تسبب غضب الله :

والخطية تهيج غضب الله على الانسان . فبسببها لعن الله الارض التى خلقها واحسن تكوينها فقال لآدم بعد ان اخطأ « ملعونة الأرض بسببك » ( تك ٣ : ١٧ ) . . وبسببها أحرق الرب مدينتى سدوم وعمورة بما فيهما وصارتا رمادا . وجعلها « عبرة للعتيدين ان يفجروا » ، ولم تجد فيها شفاعاة ابراهيم ولا سكنى لوط ( ٢ بط ٢ : ٥ ، ٦ ) . . وبسببها ايضا ضرب الرب بنى اسرائيل فى البرية فسقط ثلاثة وعشرون الفا بعد ان زنوا مع بنات موآب ( ١ كو ٨ : ١٠ ) ولو كان الأمر على خلاف ذلك ، فما الذى أبكى داود العظيم ليلا ونهارا حتى صار يبيل فراشه بدموعه يمزج شرابه بعبيرات عينيه . . ؟!!

وهي تحرم الانسان من معونة التقدير . فبنو اسرائيل الذين سار الرب امامهم ، واعطاهم غلبة على شعوب وامن تفوقهم عددا وعدة ، تخلى عنهم بسبب خطية فرد واحد منهم هو عاخان بن كرمي ، فانهمزموا امام قرية عاي الصغيرة ( يش ٧ ) . فالخطية تفصل بيننا وبين الهنا فلا تصل صرخاتنا اليه « ها ان يد الرب لم تقصر عن ان تخلص ، ولم تثقل اذنه عن ان تسمع ، بل ان آثامكم صارت فاصلة بينكم وبين الحكم ، وخطاياكم سترت وجهه عنكم حتى لا يسمع » ( اش ١: ٥٩ و ٢ ) . وقال داود النبي « ان راعيت اثما في قلبي فلا يستمع لي الرب » ( مز ١٨: ٦٦ ) . وبالتالي هي : تمنع عنا خيرات الرب وعطاياه « آثامكم عكست هذه وخطاياكم منعت الخير عنكم » ( ار ٢٥: ٥ ) .

### ( ٦ ) تجلب العار والأمراض :

ولا شيء يجلب العار للنفس ، والفشل في الحياة ، مثل الخطية « فالبر يرفع شأن الأمة ، وعار الشعوب الخطية » ( ام ٣٤: ١٤ ) . وان اردت ان تعرف قوة هذه الكلمات ، فانظر الى الزناة والسكران والمدمنين على المكيفات والمخدرات ..

وبالإضافة الى ذلك ، فقد تسبب أمراضا للجسد كما يتبين ذلك من كلمات رب المجد في انجيله المقدس . فمثلا نجده يقول لريض بيت حسدا الذي مكث مريضا ، ثمانى وثلاثين سنة « ها انت قد برئت . فلا تخطئ أيضا لئلا يكون لك اثر » ( يو ٥ : ١٤ ) .

### ( ٧ ) تجلب الخوف :

واخيرا فان الخطية تذل الانسان وخط من قدره . فهي تورثه الخوف ( رؤ ٨: ٢١ ) . والخجل ( تك ٢٥: ٢ ، ام ٥: ١٣ ) ، وتفقده سلطانه حتى على ذاته فيصبح مستعبدا للعادات السيئة التي لا يملك التحرر منها . ويتملكه الخوف من اقل الأشياء وانته الكائنات كالحوانات الضعيفة والحشرات الحقيرة ، بعد ان كان يحيا في الفردوس مع الحيوانات التي تعرف الان باسم الحيوانات المفترسة دون ان يناله منها أدنى اذى ، بل كانت جميعها خاضعة له بموجب السلطان الالهي الذي ناله من الله ( تك ٢٦: ١ ) . لكن الانسان تخلى عن هذا السلطان طواعية بسقوطه في الخطيئة ، وهكذا بدأ الخوف يعرف طريقه الى الانسان . لكننا بحياة التسوية نجاهد لنصل الى حالة البر التي كان عليها آدم قبل السقوط .. وهكذا سمعنا عن قديسين كثيرين تأنسوا مع الوحوش .

## ماذا تفعل التوبة؟

**التوبة هي رسالة المسيحية** .. فيوحنا المعمدان ، الذى هيا الطريق امام المسيح دعا الناس الى التوبة ( مر ١: ٤ ) . والرب يسوع نفسه كرز بانجيل التوبة . وهكذا اوصى تلاميذه ان ينادوا فى الناس بالتوبة « توبوا لانه قد اقترب منكم ملكوت الله » .

ان كلمة « **مطانية** » هي كلمة يونانية ، وتعنى التوبة .. وهى فى اصلها اللغوى تعنى تغيير القلب وتغيير اتجاه الحياة .. وهكذا نجد ان التوبة فى المفهوم المسيحى تعنى الحياة الجديدة ، او جدة الحياة .. هكذا عبر بولس الرسول عن هذا المفهوم بقوله « ان كان احد فى المسيح فهو خليفة جديدة . الاثياع العتيقة قد مضت . هو ذا الكل قد صار جديدا » ( ٢ كو ٥: ١٧ ) . فالمسيحية تنادى بالجدة فى كل شىء ، وتعلم الا يجعل احد رقعة جديدة على ثوب عتيق ، او يجعل خمرا جديدة فى زقاق عتيقة ( مت ٩ : ١٦ ، ١٧ ) . وكلمات رب المجد هذه تلقى ضوءا على المفهوم السليم للتوبة .. انها تغيير كامل شامل للحياة كلها ، وليس مجرد وضع رقعة على الثوب العتيق ..

هكذا فهم القديسون التوبة ، ونامتوها بأروع النعوت .. فقالوا عنها مثلا انها : صلح مع الله ، ومعبودية ثانية ، وتطهير للخطايا ، ومحو للأثام ، ورجوع الى الله . انها تصلح ما أفسدته الخطيئة ، وتبنى ما هدمته المعصية . تجدد قلوب الخاطيء ، وتلبس الأثم حلة البر . انها تطرد عنا أعمال الظلمة وقوات الشر . تعافى المريض بالخطية ، وتقيم الموتى بالذنوب والأثام . هى بحر يغسل جميع الدنسين ويطهرهم .. انها تجتذب من الطرقات الى الملكوت ، ومن السياجات تدخل الى عرس الختن ..

بالخطية نخسر كل المواهب والفضائل والنعم ، والتوبة تعيدها لنا . طريق التوبة طريق أمين . وهى باب مفتوح للخلاص لا يغلق اذ هو مصدر الله الحنون « من يقبل الى لا أخرجه خارجا » ( يو ٦: ٢٧ ) . التوبة تهدى غضب الله . فقد رحمت أهل فينوى بعد ان ندم الملك والرعية . والاباء والأمهات والأبناء ، ناثرين الرماد على رؤوسهم ، لابسين المسوح ، جالسين فى التراب .

## الإله الرهوم الذي تغفده

### ( ١ ) رحمة الله يتغنى بها الأنبياء والرسل

تستند فكرة التوبة على صفة الرحمة في ذات الله . هذه الصفة التي اهتم الله بتثبيتها في عقول البشر ، الذين يعرف ضعف طبيعتهم ، عن طريق مواعيده المتكررة الثابتة الاكيدة في كتابه المقدس . وهكذا تغنى بالرحمة الانبياء والرسل والقديسون ، مبشرين البشر بها . فقال الله قديما لشعبه « الرب اله رحيم ورؤوف ، بطيء الغضب وكثير الاحسان والوفاء . حافظ الاحسان الى الوف . غافر الاثم والمعصية والخطية » ( خر ٦:٣٤ ، ٧ ) .

اما داود العظيم ذو القيثارة الملائكية فقد تغنى في كثير من مزاميره بمراحم الله الواسعة الكثيرة . بل بلغ به التحمس في احدها ان اخذ يحث نفسه ان تشترك معه وهو يشدو لحنه العذب ، بقوله « باركى يا نفسى الرب وكل ما في باطنى ليبارك اسمه القدوس . . الذى يغفر جميع ذنوبك الذى يشفى كل امراضك . . الذى يكللك بالرحمة والسرافة . . الرب رحيم ورؤوف طويل الروح وكثير الرحمة . لا يحاكم الى الابد ولا يحقد الى الدهر . لم يصنع معنا حسب خطايانا ، ولم يجازنا حسب آثامنا ، لانه مثل ارتفاع السموات فوق الارض قويت رحمته على خائفيه . كبعد المشرق من المغرب ابعد عنا معاصينا كما يتراف الاب على البنين يتراف الرب على خائفيه . لانه يعرف جبلتنا يذكر أننا تراب نحن » ( مز ١٠٣ ) . وفي موضع ثان قال مسبحا « الرب حنان ورحيم ، طويل الروح وكثير الرحمة . الرب صالح لكل ومراحمه على كل أعماله » ( مز ٨٠:١٤٥ ، ٩ ) . وفي موضع ثالث قال « رحمتك يارب قد ملأت الأرض » ( مز ٦٤:١١٩ ) وفي موضع آخر يقول مناجيا الله « رحمتك امام عينى » ( مز ٣:٢٦ ) وتسمو الرحمة ويرتفع قدرها في نظر النبى والملك حتى تغدو في نظره أنها أهم من الحياة فيقول « لان رحمتك افضل من الحياة » ( مز ٦٣ : ٣ ) .

اما يونان النبى الذى انذر مدينة نينوى بالدمار بسبب خطاياها ، فنجده وقد تضايق من فرط مراحم الله ، قال في تنهد وتأوه « آه يارب . اليس هذا كلامى اذ كنت بعد في ارضى . لذلك بادرت الى الهرب الى ترشيش ، لانى علمت انك اله رؤوف ورحيم ، بطيء الغضب وكثير الرحمة ونادم على الشر » ( يون ٢ : ٤ ) .

وهكذا غدت مراحم الله العظيمة مادة لتأمل رجال الله القديسين على نحو تأملهم في الطبيعة وما فيها ، فيقول أرميا النبي « أردت هذا في قلبي: من أجل ذلك أرجو أنه من احسانات الرب أننا لم نغن . **لأن مراحمه لا تزول هي جديدة في كل صباح . كثيرة امانتك** » ( مراثى ٢١:٣-٢٣ ) . وكأني بهذا النبي كان يرى ويلمس هذه المراحم الجديدة في كل صباح . تلك كانت التعبيرات في العهد القديم . .

**أما في العهد الجديد ، عهد الفداء والخلاص والنعمة ، فنجد الرسل وهم يتحدثون عن الفداء والخلاص بيزرون رحمة الله في هذا الفداء المجاني ، والخلاص الذي صنعه الرب لنا . ولا عجب في ذلك فعمل الفداء كله قائم على أساس رحمة الله . فلولا الرحمة ما كان فداء و خلاص ، « فقد أحبنا بلا سبب » من أجل رحمته الكثيرة . ونجد هذه الفكرة واضحة في كتابات كتبة العهد الجديد ورجاله .**

**فذكرنا أبو يوحنا المعمدان بعد أن امتلأ من الروح القدس نسمعه يقول عن ابنه يوحنا منتبهاً « وأنت أيها الصبي نبي العلى تدعى لأنك تتقدم أمام وجه الرب لتعد طريقه . لتعطي شعبه معرفة الخلاص بمغفرة خطاياهم . باحثاء رحمة الهنا التي بها افتقرنا المشرق من العلاء ، ليضئ على الجالسين في الظلمة وظلال الموت ، لكي يهدي أقدامنا في طريق السلام » ( لو ٧٦:١-٧٨ ) وبولس الرسول يقول « الله الذي هو غنى في الرحمة من أجل محبته الكثيرة التي أحبنا بها ، ونحن أموات بالخطايا أحيانا مع المسيح » ( أف ٢:٤:٥ ) . وقال أيضا « لا بأعمال في بر عملناها نحن بل بمقتضى رحمته خلصنا بغسل الميلاد الثاني وتجديد الروح القدس » ( تي ٣:٥ ) . ومعلمنا بطرس يقول في رسالته « مبارك الله أبو ربنا يسوع المسيح الذي حسب رحمته الكثيرة ولدنا ثانية لرجاء حتى بقيامه يسوع المسيح من الأموات » ( ١ بط ٣:١ ) .**

## ٢ - الرحمة وعملية الفداء :

### لكن ما علاقة الفداء القوية برحمة الله ؟

ان هذا يتعلق بقضية الغفران عامة . فلولا رحمة الله ما كان غفران ، وما أفلحت توبة . فأتوب من أجل الحصول على غفران خطايي ، فلو لم يغفر الله لي خطايي فما فائدة التوبة ؟ فلنأكل ونشرب ونلهو لأننا غدا نموت .

واكن كيف يغفر الله لي ذنوبي وآثامي ؟ ألا يكون في الغفران تناقض مع وصايا الله التي نهت عن الخطية ، وتوعدت فاعليها بالتصاص والعقاب ؟! أو بعبارة أخرى ، ألا يكون في الغفران تناقض مع عدل الله الذي يقضى بأن « اجرة الخطية هي موت » ( رو ٢٣:٦ ) !!

كان يمكن أن يكون كذلك لو لم يكن لرحمة الله دخل وعمل . فالرحمة تظهر وتتقدم ، وتتقابل مع عدل الله في طريق القصاص . وهذا ما يصوره داود النبي تصويرا بديعا بقوله « لأن خلاصه قريب من خائفه . ليسكن المجد في أرضنا **الرحمة والحق التقيا** . البر والسلام ثلاثا » ( مز ٨٥ : ٩ ، ١٠ ) . ورحمة الله لم تلغ عدله ، ولم تبطل عمله ، لكنها أوجدت حلا ، وهذا الحل قائم في أن الله يموت فداء عن الانسان الذي أخطأ . الله غير المحدود يتخذ جسدا مثلنا ليفدى الانسان الذي استحق عقابا غير محدود نتيجة تعديه وصية الله غير المحدود . ذلك الفداء الذي لم يكن ممكنا لملاك أو رئيس ملائكة أو نبي أن يتمه .

### ٣ — الله الرحوم يعد بالمغفرة للتائبين :

نستطيع القول في ثقة و يقين ، اننا الآن في عصر الرحمة ، التي ما بعدها رحمة . الرحمة التي احتملت الالهات والتعبيرات حتى الموت . فلنقبل اليه تائبين ، نادبين ، معترفين بخطايانا ، مقرين بأثامنا ، واثقين من صدق مواعيده ، وأنه ما زال فاتحا احضانه ، مناديا الجميع « تعالوا . . وأنا اريحكم » ، « من يقبل الى لا أخرجه خارجا » ( يو ٦ : ٣٧ ) . هو مستعد أن ينسى خطايانا ويترك أثامنا ، ويتغاضى عن جهالاتنا، ولا يعود يذكرها ، بل يطرحها في بحر النسيان « من هو اله مثلك غافر الائم ، وصافح عن الذنب لبقية ميراثه . لا يحفظ الى الابد غضبه فائه يسر بالرأفة . يعود يرحمنا ، يدوس أثامنا وتطرح في أعماق البحر جميع خطاياهم » ( ميخا ٧ : ١٨ ، ١٩ ) .

ما أكثر مواعيد الله التي تشجعنا لنقبل اليه تائبين . لقد وعدنا بأن ينسى كل خطايانا الماضية لنصبح معه وبه وفيه خليفة جديدة . قال الرب **بلسان حزقيال النبي** « اذا رجع الشرير عن جميع خطاياہ التي فعلها وحفظ كل فرائضه ، وفعل حقا وعدلا فحياة يحيا . لا يموت . كل معاصيه التي فعلها لا تذكر عليه . في بره الذي عمل يحيا . هل مسرة أسر بموت الشرير يقول السيد الرب ، الا برجوعه عن طريقه فيحيا . واذا رجع البار عن بره وعمل اثما ، وفعل مثل كل الرجاسات التي بفعلها الشرير . أنيحيا ؟ كل مرة الذي عمله لا يذكر في خيانتة التي خانها ، وفي خطيته التي أخطأ بها يموت » ( حز ١٨ : ٢١ — ٧٤ ) . وقال **بلسان اشعيا** النبي « ليترك الشرير طريقه ورجل الائم أفسكاره ، وليتب الى الرب فيرحمه ، والى الهنا لأنه يكثر الغفران » ( اش ٥٥ : ٦ ، ٧ ) . وقال القديس بطرس الرسول « توبوا وارجعوا لتمحي خطاياكم ، لكي تأتي اوقات الفرج من وجه الرب » ( أع ٣ : ١٩ ) ، « وهو لا يشاء أن يهلك أناس ، بل أن يقبل الجميع الى التوبة » ( بط ٢ : ٩ ) . .  
فيالها من اقوال الهية تريح النفوس المتعبة وتدخل الطمأنينة الى القلوب الواجفة . .



ولكن الدرّة الكريمة التي تزين تاج الرحمة الذي توج به رب المجد  
 هامة الخطاة ، هي اقواله وامثاله التي تركها لنا ناطقة بحبه ، معلنة رحمته  
 داعية الجميع للتوبة . ومن هذه الامثال ما اورده القديس لوقا الانجيلي  
 في الاصحاح الخامس عشر من بشارته .

افتتح البشير هذا الاصحاح بالكلمات الآتية : « وكان جميع  
 العشارين والخطاة يدنون منه ليسمعه . فنظم الفريسيون والكتبة  
 قائلين : هذا يقبل خطاة وياكل معهم . فكلمهم بهذا المثل قائلا .. »  
 ( لو ١٥ : ١ - ٣ ) . اما الامثلة التي ضربها رب المجد ردا على نظم  
 الفريسيين والكتبة في تلك المناسبة ، مبرهنا على حبه العميق للخطاة ، فهي  
 ثلاثة : مثل الخروف التائه ( الضال ) ، ومثل الدرهم المفقود ، ومثل  
 الابن الضال ( الشاطر ) . وكل مثل من هذه الامثلة ناطق بمحبة الله  
 للخطاة البعيدين وحببه عليهم بصورة عجيبة ، تدعو الى كثير من  
 الدهشة ، وتحمل الانسان في النهاية على الاستسلام لدعوة التوبة ،  
 وهو يقول في صوت متهدج من فرط الخجل « يا رب ماذا تريد ان  
 افعل » ( اع ٩ : ٦ ) . لكن دعنا نتأمل في احد هذه الامثلة وهو الخاص  
 بالابن الضال ( لو ١٥ : ١١ - ٣٢ ) .

#### ٤ - مثال الابن الضال :

فالابن الذي ترك بيت ابيه ، هو مثال للنفوس التي تترك الله وبيته  
 ذلك الابن سافر الى كورة بعيدة حيث بذر فيها ماله بعيش مسرف ،  
 وهناك احتاج ، فاشتغل برعى الخنازير ، واشتهى ان يملأ بطنه من  
 الخرنوب ... هذه كلها صور لما تقود اليه الخطية والبعد عن الله .  
 هذا الابن بمجرد ان شعر بسوء ما آل اليه حاله ، قام ليرجع الى ابيه ويعتذر  
 له طالبا الصفح . وهذه تشير الى طريق التوبة وخطواتها . يقول  
 السيد المسيح عن ذلك الابن « فقام وجاء الى ابيه ، واذا كان لم يزل بعيدا ،  
 رآه ابوه فتحنن ، وركض ، ووقع على عنقه وقبله » . ما اقوى هذه  
 الكلمات ، وما اروع هذا التعبير ، الذي اراد الرب ان يصور به حبه  
 الشديد للخطاة وحنوه عليهم ..

« واذا كان لم يزل بعيدا رآه ابوه » . على اي شيء تدل هذه الكلمات ،  
 الا على الانتظار ؟ الاب في عاطفته الأبوية ، ينتظر ابنه الذي تركه في غير  
 اسف ، وطالب بما يخصه من مال في غير خجل !! فان كان هذا هو حال  
 الاب الجسدي الذي تشوب حياته النقائص فكم تكون مشاعر الآب  
 السماوي نحو اولاده ؟ !! وهو الذي يوبخنا في موضع آخر من الانجيل  
 المقدس بقوله « فان كنتم وانتم اشرار تعرفون ان تعطوا اولادكم عطايا  
 جيدة ، فكم بالحري ابوكم الذي في السموات يهب خيرات للذين يسألونه »  
 ( مت ٧ : ١١ ) .

**ثم ما هي نتيجة رؤية الأب لابنه الضال ؟ « تحزن ، وركض ، ووقع على عنقه ، وقبله » .** كل هذه الخطوات من جانب الأب نحو ابنه تمت قبل أن يتفوه الابن بكلمة اعتذار واحدة لابيه ، او حتى يقدم دليلا على ذلك . . وربما كانت هذه الخطوات من جانب الاب أيضا أمرا لا يتناسب معه . اذ كيف يركض ( يجرى ) الأب ؛ ألم يكن هذا جديرا بالابن الشاب ، واليسق به ؟! لكنها المحبة التي تنسى كل الاساءات وتمحو كل السيئات . وان ذلك الاب الجسدى اظهر حبا بهذا المقدار نحو ابنه الذي تمرغ في حياة الاثم . فكم يكون حب الله لابنائه ، الذين اقتنصهم عدو الخير لارادته ، وقيدهم بقيود الظلمة ، واذلهم تحت سلطانه ؟! الا يحنو عليهم ، ويفكهم من قيوده ، ويحررهم من عبوديته ، ويمتعهم ببينوته ؟! الا يفعل ذلك وهو القائل بضمه الالهى الطاهر « لا يحتاج الاصحاء الى طبيب بل المرضى . . لاني لم آت لأدعو ابرارا بل خطاة الى التوبة » (مت ٩ : ١٢ و ١٣) .

### **كانت هذه المشاعر من جانب الأب ، فماذا فعل الابن نحو ابيه ؟**

كان الابن وهو بعد في الكورة البعيدة ، قد تعاهد مع نفسه أن يقول لابيه معتذرا حينما يلتقيه « يا ابي اخطأت الى السماء وتقدمك . ولست مستحقا بعد أن ادعى لك ابنا . اجعلنى كأحد اجراك » . وحدث لما تقابل مع ابيه ان قال نفس هذه الكلمات ، لكن الاب لم يدعه يقول العبارة الاخيرة منها « اجعلنى كأحد اجراك » . وهذا التصرف من جانب الاب له أهميته ودلالته في علاقتنا بالله فنحن لا نفقد بنوتنا للأب السماوى ، مهما ارتكبنا من معاصى وشورور . ولذا فالكنيسة المقدسة لا تعيد المعمودية — التي بها تنال نعمة البنوة لله — حتى في حالة رجوع الانسان المرتد عن الايمان . ومن هنا كان علينا ألا ننسى ابدا اننا ابناء الله ، **ثقالا** لذاته ، وقدم دمه الالهى لنا لهذه البنوة « عالمين انكم افتديتم لا بأشياء تفنى ، بفضة او ذهب . . بل بدم كريم كما من حمل بلا عيب دم المسيح » ( ١ بط ١٨ ، ١٩ ) . ان كلمة « ابانا » هي الكلمة الشجية ذات النغم العذب التي يلذ للرب سماعها فأمر تلاميذه أن يكرروها « متى صليتم فقولوا ابانا الذى فى السموات » ( لو ١١ : ٢ ) .

**ثم ماذا بعد هذا فى هذه القصة ؟ ماذا بعد أن قدم الابن المتورد توبة واعتذارا ؟** لقد صدر أمر الاب لعبيده « اخرجوا . الحلة الاولى والبسوه ، واجعلوا خاتما فى يده ، وحذاء فى رجله . وقدموا العجل المسمن واذبحوه فاكل ونفروح . لأن ابنى هذا كان ميتا فعاش وكان ضالا فوجد » . كان الابن عريانا من جراء الخطية ( تك ٣ : ٧ ) ، فكساه ابوه . وهذا ما تفعله التوبة ، اذ تلبس الاثم حلة البر كما يقول القديس الشيخ الروحانى . . ونحن نسائل أنفسنا « ألم يكن الابن الاكبر الذى عاش فى طاعة ابيه ، خليقا بها ؟! » . لكنها أحشاء الرافات التي للاباء ، فالابن المريض يتمتع

بعطف أبيه أكثر من بقية أخوته ، وهكذا مريض الروح يتمتع بعطف الأب السماوي أكثر من التسعة والتسعين الذين لا يحتاجون إلى الطبيب ( أو إلى شفاء ) . أما الخاتم الذي جعلوه في يده ، فهو علامة العهد بين الأب وابنائه ، أنه لا يعود يذكر تعدياته . لقد كان كل اهتمام الأب أن يكسو عرى ابنه . لكي يعود له مظهر الابن في بيت أبيه وكأنه لم يفعل شرا .

إن الابن لم يقدم لأبيه سوى مشاعر صيغت في كلمات ، أما الأب فعوض هذه خلع عليه من خيراتهِ . وهكذا نحن في علاقتنا مع أبينا السماوي ليس لنا سوى مشاعرنا القلبية نقدمها في عبارات وعبارات . فيقبلنا إليه ويغنيننا من فيض غناه ، ويهبنا عطايا روحية ، ومواهب قدسية ، عوض ما خسرناه بالخطية . .

فانظر يا أخى إلى مراحم الهنا التي لا يعبر عنها ، وحنوه عليك ، ومحبتك لك ، واشتياقه إلى خلاصك ، حتى في الوقت الذي تهينه وتغيبه وتكون سببا في التجديف على اسمه المبارك العظيم . .



# كيف أتوب ؟

١ - حساب نفسك :

**الخطوة الأولى في طريق التوبة هي محاسبة النفس . اجلس مع نفسك وحاسبها على نحو ما فعل الابن الضال . استعرض حالات شقائك وتعبك وقلقك وفقدان سلامك ، وقل لذاتك « كم من اجر لابي (السماوى) يفضل عنه الخبز « النعم الروحية » ، وانا اهلك جوعا ( روحيا ) . . ما الذى سلبنى سعادتى وراحتى وفرحى وسلامى . . ؟ ما الذى جنبته طوال ليل حياتى المظلمة نتيجة افعالى الاثيمة ؟ ان كنت صريحا مع نفسك ، وامينا فى محاسبتها فستكون الخاتمة ، وقفة خاشعة امام الله ، وصلاة خارجة من قلب ملؤه الخجل ، ووجهها منكسا الى اسفل ، وعينين دامعتين ، ويذا تفرغ على الصدر فى ندم ، وشفتين ترددان نفس كلمات ذلك الابن (يا ابي اخطأت الى السماء . . ) .**

والحق ان حساب النفس يعتبر - ولا شك - من المقومات الاساسية للحياة الروحية . تكلم عنه قديسون واناضوا فى اهميته . فنحن قد نخجل من مكاشفة الآخرين بمكونات دواخلنا ودقائقها ، لكننا لا نخجل من انفسنا . وقد لا نتقبل فى رضى تائب الآخرين ولومهم ، او فى القليل توجيههم ، لكن نفوسنا لن تتلملم منا حين نلومها ونقرعها ونقسو عليها . .

**ولا تقتصر منافع حساب النفس على الناحية السلبية ، اى نواحي مراجعة الاخطاء ، بل ايضا تمتد الى النواحي الايجابية ونعنى بها الفضائل .** فالنفس الانسانية من شأنها ان تفتت عواطفها المقدسة بسهولة بسبب ميول الجسد الرديئة ، ما لم ترتق مرارا باجتهاد وتغصب انها كالطائر الذى اذا توقف عن تحريك جناحيه اثناء طيرانه لا يستطيع ان يرتفع الى اعلا .

حاسب نفسك اذا لتعرف اخطاءها وعيوبها ونقائصها ، ومتى عرفتها ووقفت عليها . فلم نفسك واتبها بقسوة . نحن نهدف من هذا العمل الى التغلب بانفسنا على عيوبنا والتخلص من اخطائنا التى نستعبد لها . استعرض الظروف التى صاحبت خطية معينة مثلا ، والاشخاص والمواقف التى ساعدت على الوقوع فيها .

- مثال : *Copy*

مثلا اذا كنت تغضب كثيرا ، فقل لنفسك وانت تحاسبها « لماذا غضبت (فلان) يكلمنى اليوم ؟ ماذا قال لى ؟ ماذا فى كلامه ؟ ألم يكن

ممكنا ان آخذ كلامه ببساطة ؟ وهب ان كلامه يدعو للاثارة ، فاین الاحتمال  
 اذن ، والسيد المسيح احتمال كثيرا ؟ وهل الالهانة التى ظننت انها لحقتنى  
 كالهانات التى احتملها ابن الله ؟ هل انا تلميذ أمين للرب الذى قال « ليس  
 التلميذ افضل من معلمه . . . يكتفى ان يكون التلميذ كمعلمه والعبد كسيده » . . .  
 ان سبب غضبى على « فلان » هو ضعف محبتى له ، فلم آخذ كلامه بمحبة ،  
 ثم تسرعى فى الكلام . . . الخ » . وهكذا فى كل ضعفات الانسان .  
 والغرض من ذلك لكى تعالج نفسك بنفسك ، فتسد منافذ الخطية التى تنفذ  
 منها اليك فلا تتعرض لها ، وايضا لكى تتدرب على الاعتماد على نفسك  
 والتدقيق فى حياتك الروحية حسبما يقول الرسول « فانظروا كيف تسلكون  
 بالتدقيق » ( اف ٥ : ١٥ ) .

### تصنيف

ان تذكرنا لخطايانا امر جيد يجلب لنفوسنا خشوعا . لكن نريد ان  
 ننبه الى امر قد يستغله عدو الخير لمضرتنا . . . يحدث احيانا حينما يتنكر  
 الانسان خطاياه ليندم عليها ، ان ابليس يحاول اقتياده بالفكر ثانية الى جو  
 الخطية التى يريد تذكرها ليقدم عليها ، ويستثير فيه المشاعر القديمة .  
 وقد تحدث هذه الحالة بوضوح فى خطايا الشهوة الجنسية والغضب  
 والحقد\* والمجد الباطل . ولذا تصلى الكنيسة المقدسة فى القداس الالهى  
 « طهرنا من كل دنس ، ومن كل غش ، ومن كل رياء ومن كل فعل خبيث ،  
 ومن تفكير الشر اللبس الموت . . . » . فبمجرد انتباهك الى هذه الحرب  
 الجديدة اقطع هذه الافكار . وان كان الشيطان سيحاربك عن هذا الطريق  
 فاتركه نهائيا واستخدم وسيلة اخرى تجلب لنفسك ندما وخشوعا . . .

### متى تكون محاسبة النفس ؟

- + ايا ائسب الاوقات لحساب النفس من اجل نمونا الروحى فهى :
- + عقب الخطية مباشرة حتى نندم عليها ونتوب عنها .
- + آخر كل يوم حتى نصى الحساب اليومى ونبدأ فى اليوم التالى  
 صفحة جديدة .
- + قبيل التوجه للاب الكاهن للاعتراف ، حتى يكون اعترافنا كاملا
- + فى نهاية كل اسبوع باعتباره وحدة زمنية ، نأخذ عقبه يوم راحة  
 للجسد . وحبذا ان تقترن راحة الجسد براحة الروح .
- + فى نهاية كل عام . فاذا كنا بنعمة الرب قد سلطنا فى خوفه ذلك  
 العام وشعرنا بمعونته فى حياتنا نهاف شاكرين « كلت السنة بجودك  
 وآثارك تقطر دسما » ( مز ٦٥ : ١١ ) . واذا كانت حياتنا غير مرضية ،  
 ونبت الشوك فى حقلنا الداخلى ، وشجرة حياتنا حملت ورقا ولم تعط  
 ثمرا ، نذكر الصوت الصارخ فى البرية « والآن قد وضعت الفأس على اصل

الشجرة ، فكل شجرة لا تصنع ثمرا جيدا تقطع وتلقى فى النار » ( مت ٣ : ١٠ ) فنتضرع الى الرب فى تذلل وانكسار قائلين « يا سيد اتركها هذه السنة ايضا » ( لو ١٣ : ٨ ) . وقد ذكر القديس غريغوريوس النزينزى ( الثيولوجوس ) عن المسيحيين القدامى انهم كانوا يمارسون حساب النفس السنوى فى عيد الظهور الالهى ( الغطاس ) ، اى فى تذكار عماد السيد المسيح ، لأنهم كانوا يجددون فى ذلك اليوم ما عاهدوا الله به فى يوم عمادهم .

### تنتهى بصلاة :

وعلى اى حال ، يجب علينا فى نهاية جلسة حساب النفس أن نرفع صلاة الى الله ، اما معترفين بذنوبنا وضعفاننا طالبين الغفران والعون ، واما شاكرين معونته ونعمته طالبين أن يسندنا الى النهاية لكى نخلص . حتى فى حالات حساب النفس عقب الخطية مباشرة ، يمكننا أن نرفع القلب الى الله اما فى ندم وتوبة ، واما فى شكر وحمد ، حتى لو كنا فى الطريق العام وسط الزحام . .

### ٢ - فكر فى عواقب الخطية :

فكر فى عواقب الخطية التى سبق الكلام عنها فى صدر هذا الموضوع ، واعلم انها تهين الله جدا . وتهيج غضبه عليك ، وتفصاك عن الهك ، وتحرمك سلامك ، وتورثك القلق . وان لم يكن الامر هكذا ، فما الذى أبكى القديسين على خطاياهم السالفة ، ومن هؤلاء داود النبى ، الذى وهو ملك عظيم ، كان يبكى بكاء كثيرا ، بل بلغ به الامر الى حد انه تعب من تنهده ندما ، وكان يعوم كل ليلة سريره ، وبدموعه يبيل فراشه ، وساخت من الغم عيناه ( مز ٦ : ٦ ، ٧ ) . كل ذلك فعله داود من اجل خطية ارتكبها ، وهو المرنم الحلو ، صاحب العود والقيثارة ، وكان دائما يقول « خطيتى امامى فى كل حين » ( مز ٥١ : ٣ ) . اما نحن فلانبالى بخطايانا ، وحينما نشعر بضيق نفسى نحاول أن نسرى عن انفسنا بوسائل مصطنعة مسكنة ، فنذهب الى اماكن اللهو والتسلية ، وكان حريا بنا أن نفتش ذواتنا ونثوب الى رثدنا ونرجع عن غينا ونكتشف الخطايا الرابضة عند باب قلوبنا . . . تذكر خطاياك وجهالات صباك وابك عليها ان أمكنك ذلك ، فدموعك تغسل ذنوبك . يقول القديس يوحنا ذهبى الفم « انظر ذاتك ايضا فانك متى تذكرت خطيتك فالله لا يذكرها ، وان نسبتها فالله لا ينساها » .

### ٣ - الراحة والخلص هما فى المسيح وحده :

كن على يقين أن الراحة الحقيقية والفرح الكامل ، والسلام الذى يفوق كل عقل ، لا ولن يحصل عليه انسان الا بالمسيح وفى المسيح الذى قال « تعالوا الى يا جميع المتعبين والثقيلى الاحمال وانا اريحكم »

( مت ١١ : ٢٨ ) . وهو الذى أعطى تلاميذه سلامه الكامل ، وتركه لهم ولكل المؤمنين باسمه ، عطية دائمة مقدسة تفوق عطايا الدنيا كلها « سلاما أترك لكم . سلامى أعطىكم . ليس كما يعطى العالم أعطىكم أنا » ( يو ١٤ : ٢٧ )

### ضع فى قلبك أن الخلاص من الخطية ومن سلطانها انما هو بالمسيح

وحده ، بالإيمان باسمه ، والإيقان بقوته ومعونته ، والرجاء فى رحمته ، وباستخدام وسائل الخلاص التى رسمها لنا فى كنيسته .  
اذ « ليس بأحد غيره الخلاص . لأن ليس اسم آخر تحت السماء قد أعطى للناس به ينبغى أن نخلص » ( أع ٤ : ١٢ ) . فمهما جاهدنا بقوتنا الذاتية ضد الخطية ، ومهما أحكمنا تفكيرنا للتخلص من ميولنا المنحرفة ، وكبح جماح شهواتنا ، فلن نستطيع ذلك بدون السيد المسيح الذى قال « بدونى لا تقدرين أن تفعلوا شيئا » ( يو ١٥ : ٥ ) . فايك أن تتكل اذن على ما نظن أنه قد ينفعك . اياك أن تعتمد على ارادتك أو حكمتك أو معرفتك الروحية . ان هذه كلها — دون الاتكال على ذراع الله القوية — لا تنفعك . اجعل الله كل شيء فى حياتك . وتذكر كلمات المرثى « ان لم يبين الرب البيت فباطلا تعب البناءون . ان لم يحفظ الرب المدينة فباطلا يسهر الحارس » ( مز ١٢٧ : ١ ) حقا ان لم يبين الرب بناء حياتى الروحية ، وان لم يحرس مدينة اورشليم الداخلية ( القلب ) فباطل هو كل جهادنا وسهرنا على خلاص انفسنا .

### ٤ — تأمل فى تفاهة العالم وبطلانه :

انظر يا اخى الى العالم فى تفاهته لا فى غروره . واعلم انه باطل  
الإباطيل الكل باطل . استعمل العالم ولا تدعه يستعملك . واحيا فى العالم ولا تدعه يحيا فى قلبك . لقد سبقك الى هذا العالم كثيرون ، منهم ملوك ورؤساء وعظماء . لكن أين هم الآن ؟ هل اذا ذهبت الى المقابر تستطيع أن تميز عظام الملك من عظام رعيته ، أو عظام السادة من عظام عبيدهم ، أو عظام الحكماء والفلاسفة من عظام السفهاء والجهلاء ؟!

اياك يا اخى ان تلهيك امجاد العالم الزائلة وغروره الباطل عن الاهتمام بخلاص نفسك ، فتهمل امر خلاصك وتؤجل توبتك . ان امجاد العالم الزائلة هى الفخ الذى ينصبه لك عدو الخير . فقد تجاسر ابليس وتقدم الى رب المجد سجريا « وراه جميع ممالك العالم ومجدها . وقال له اعطيك هذه جميعها » . . . أما الرب فقد انتهره بقوله « اذهب يا شيطان » ( مت ٤ : ٨ ، ١٠ ) . ان غرور العالم يشبه المصباح الذى يجذب اليه الفراش الجميل ، فيحوم حوله وهو يرتص طريا ، ثم ما يلبث أن يسقط فى داخله فيحترق لوقته . . . ما أوع ما قاله الأب صاحب « انطلاق الروح » فى شعره النمكى ، مشيرا الى ذلك الغنى الغبى :

سأهدم في المخازن ثم ابني  
وأغرس لي فراديسا كبارا  
وأسعد بالحياة ومشتهاها  
وابني معبدا للمال ضحفا  
وماذا بعد هذا ليت شعري ؟  
وهذا المال يا ويحي عليه  
وأفنى مثل مسكين فقير  
ونسمة قبره ستهب حولى

## ٥ - اعرف قيمة نفسك :

لو عرفت قيمة نفسك لما أهملت امر خلاصها ولما توانيت عن  
توبتها . ان نفسك لهي اسمى واثمن من العالم وما فيه .  
الم يقل رب المجد « ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه .  
او ماذا يعطى الانسان فداء عن نفسه » ( مت ١٦ : ٢٦ ) ، فكأن ربح  
العالم كله لا يساوي خسران النفس ! ان نفسك ثمنها دم المسيح الذي  
سلك على الصليب لاجل خلاصك . ومن العجيب حقا ، انه يوجد اناس ،  
ليس اذل واحقر لديهم من نفوسهم في نظرهم . فمتى تلوثت احذيتهم بالطين  
حالا يسرعون بتنظيفها ، واذا انشقت ثيابهم بيادرون برتقتها ، أما تنظيف  
نفوسهم ، وتقويم طريقتهم ، فأمر لا يابھون له ولا يهتمون به . ماذا تنتظر  
يا أخي ؟! اننا الآن في زمن الرحمة ، وغدا — في السماء — سنصبح  
في زمن العدل ... ان أنت أهنت العدل ههنا يمكنك الالتجاء الى الرحمة ،  
لكن ان أنت أهنت الرحمة فالى من تلجئ حينئذ ؟!

## ٦ - لا تؤجل التوبة :

لا تؤخر التوبة او تؤجلها ، فكثيرون ممن هم في الجحيم الآن ، انتقلوا  
من هذا العالم على امل التوبة في مستقبل حياتهم ، ولكن الموت عاجلهم  
وباغتهم ولم يمهلهم . احذر ان تشابه الخمس العذارى الجاهلات اللاتي جاء  
العريس ولم يكن مستعدات . فاعلق الباب وبقين خارجا ، وعبثا صحن  
وصرخن وقرعن الباب قائلات « يا سيد افتح لنا » فقد كان الجواب  
« الحق اقول لكن انى ما اعرفكن » ( مت ٢٥ : ١١ ، ١٢ ) . وذلك الفنى  
الذى اخصبت كورته ، فلم يفكر في امر خلاصه بل فكر في توسيع مخازنه  
... « اقول لنفسى يا نفسى لك خيرات كثيرة موضوعة لسنين كثيرة :  
اشربحى وكلى واشربى وافرحى » ( لو ١٢ : ١٦ - ٢٠ ) . نعم كان  
لذا الفنى خيرات كثيرة ، لكن لم تكن له سنون كثيرة ! فقد كان صوت  
الله له في نفس تلك الليلة مغزعا « يا غبى ، هذه الليلة تطلب نفسك منك »  
ان ذلك الانسان لم يستحق ان يسمع من الله سوى كلمة « يا غبى » .



يقول الحكيم « لكل شيء زمان ، ولكل أمر تحت السموات وقت »  
 يا ( : ) ، فما هو وقت التوبة يا ترى ؟ ليس هو زمان الشيخوخة على  
 ما يقال . فالملح يوضع على اللحم لكي يحفظه من الفتن ، لكن ماذا ينفع  
 الملح اللحم بعد أن يكون قد أنتن ؟ ربما لا يجدي تحويل التوبة الى زمن  
 الشيخوخة بعد أن تكون قد فاحت من الإنسان رائحة الخطية ؟ ! ذكر عن  
 أحد المصورين أنه على الرغم من مهارته ، كان يبدأ في رسم صورة الإنسان  
 أولاً من القدمين . فكان يحدث أحياناً أن المساحة التي يرسم عليها لا تكفي  
 فيه في مجده ليدين الأحياء والأموات ويعطي كل واحد كنعوا أعماله .  
 عند الصورة ، فنظير الصورة بغير رأس ، أو داس غير كاملة . هكذا  
 يوجد كثيرون عضاء وأذكياء ، لكنهم يؤجلون التوبة وهي الرأس .  
 حين تصبح الصورة بغير رأس معبرة لا هكذا الحياة بغير توبة غير مقبولة  
 قال أحد الآباء « التوبة هي الأم ، اهتم بالأم تلد لك بنين » والمتعود بالبنين  
 هذا العنصر .

ورب قائل يقول « ولماذا لا أؤجل التوبة وما هي الاضرار التي قد  
 تحدث نتيجة لذلك ؟ » والجواب هو انه ربما تحدث في الفترة التي أجلت  
 فيها التوبة ، أن تتكشف أمامي صور لذيذة لذاتية ، وألذات بما أكثر ، ويفتر  
 ضائي للحياة المقدسة . وقد تحدث انحرافات في طريق حياتي ، إذ من  
 صوابي أن أشعور بالاستيقاظ الى حياة فاضلة مقدسة سيظل ملازماً لي في  
 مستقبل أيامي وحياتي . . ربما في هذه الفترة تحدث انحرافات في افكاري  
 عند نظري للحياة الروحية عامة . فربما يظن أنني في رأي إمكان تنفيذ  
 المقادير الروحية في هذا العالم . وربما يظن أنني أستطيع من الآن متراً التأجيل أن  
 تضعف ارادتي وينتق التوبة والحياة المسقطين . فربما يظن هذا أن فرصة  
 التوبة إذا نهأت لي ولم استجب لها ، فقد تمتعنا من أسئلة والظروف .  
 فلا يؤجل التوبة أو تؤخرها انن .

٧ - احذر من اليأس :

لكن حينما نتذكر خطاياك وتضعها امامك ، ربه ا حاول ابليس ان  
 يقودك الى اليأس وقطع الرجاء ، فاحترس منه . انظر الى سيدك في  
 محبته للخطاة ولترسم صورته في مفياك ، امام عينك ، وهو غانح احضانه  
 داخل تجسيم اليه لكي يريحهم من نير الخطية ويخلصهم من عبودية ابليس .  
 لا تحف ونحن لم نأخذ من الله روح العبودية ، فمؤمن بالخدا روح التبني  
 الذي به تصرخ يا ابا الأب ( رو ٨ : ١٥ ) . اطلب من الله فيهبك توبة  
 وغفرانا « توبى فأتوب لانك انت الرب الهى » ( ١ يوحنا ١ : ٩ ) .

ليست طلبت متبولة لدى الله مثل الطلبة التي لاجل خلاص النفس ،  
 فبها نطابق ارادة الله بل نعمل ما يسره ، فحسبها بقول معلمنا بولس  
 « لأن هذا حسن ومقبول لدى خاصنا الله ، الذي يريد أن جميع الناس

يخلصون والى معرفة الحق يقبلون » ( ١ تى ٢ : ٣ ، ٤ ) . وقد اطلب من الله طلبات خاصة فلا احظى باستجابتها ، لأنه يرى أنها ليست لخلاص نفسى ، حتى لو كانت تلك الطلبات للحصول على فضائل معينة مثلا ! نقد يكون طلبى للفضائل قبل الاوان فى وقت يرى الله فيه أنى فى حالة روحية لا تسمح لى باقتبالها ، فتكون النتيجة وقوعى فى الغرور والمجد الباطل ، وهذا ما لا يشاؤه الله . أما الطلبة التى من أجل خلاص النفس فلن يرفضها الله أبدا ، اذ هى ارادته . قال القديس مار اسحق « ليس شيئا محبوبا لدى الله ، وسريما فى استجابته ، مثل انسان يطلب من أجل زلاته وغراناها » .

اليأس الذى تكلمنا عنه ، والذى قد يأتى به عدو الخير ، هو نتيجة تذكر خطايانا وبشاعتها . لكن هناك نوعا آخر من اليأس قد يأتى به علينا الشيطان ، فى بدء طريق التوبة والجهاد ، وهو أن يصعب لنا الطريق ويضع امامنا العراقيل ، ويحاربنا بالملل والضجر .. كل ذلك حتى نياس من اول الطريق . لكن لنعلم جيدا أن طريق الملكوت ليس مفروشا بالورود والرياحين . كفى وصفاً المسيح له ، أن بابه ضيق ومسلكه شاق وكرب (مت ٧ : ١٤) . فى بداية طريق التوبة والحياة مع الله يرجع كثيرون الى الوراء . لقد أخرج الرب بنى اسرائيل بفرع قوية من مصر ، ولكن ما أن وصلوا الى البرية حتى عاودهم الحنين الى أرض العبودية بما فيها من خيرات جسدية ، فنفضوا الثوم والكرات فى ظل العبودية ، عن طعام الملائكة فى ظل الحرية فى البرية !

**هناك مبدأ هام فى الحياة الروحية هو مبدأ « التفصّب »** ويقصد به أن لا يترك الانسان ذاته الى راحتها وحريتها . فلو خلدت ذواتنا الى الراحة لما صلت ولا صامت ولا جاهدت فى أى ميدان روحى . قال السيد المسيح « ملكوت السموات يفتصب والغاصبون يختطفونه » ( مت ١١ : ١٢ ) . وأكد هذا المعنى القديس بولس الرسول فى قوله « لم نقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية » ( عب ١٢ : ٤ ) . وبقدر ما نغصب انفسنا لحياة التوبة والصلاح والجاهد بقدر ما تاتينا معونة الله . قال القديس مارس اسحق « بقدر ما يشقى الانسان ويجاهد ويغصب نفسه من أجل الله ، هكذا معونة الهية ترسل اليه وتحيط به ، وتسهل عليه جهاده وتصلح الطريق قدامه .. » .

لكن لا يستمر الامر هكذا تساقا فى كل طريق الملكوت ، بل ان مواعيد الله تشجعنا ، وتعزياته الخفية ، وصوته الصادر من داخلنا يؤازرنا ويقوينا ، بل يأتى الوقت حينما يرى الرب تمسكنا به وقهر ميسولنا من أجل حبه ، ويرفع عنا الحروب والقتالات . قال القديس مكاريوس الكبير « الانسان الذى يرغب أن يأتى الى الرب .. كل ما يغصب نفسه لاجله ويعمله وهو متألم بقلب نافر غير راض ، سوف يأتى عليه يوم يعمله برضى

وقبول « .. وما أروع التشبيه الذى أورده القديسة سفرنيكى « جهاد عظيم وتمعب يلقى المتقدمين الى الله فى البداية ، وبعد ذلك فرح لا ينطق به ، كمثل الذين يلتمسون أن يوقدوا نارا ، ففى اولها تدخن وتدمع عيونهم ، وفيما بعد ينالون المطلوب . ولانه قد قيل أن الهنا نار آكلة ، فلنسكب دهن العبرات لتشتعل النار الالهية داخلنا » .

#### ٨ — كل الخطايا قابلة للغفران :

لا توجد خطية غير قابلة للمغفرة مهما بلغت فظاعتها وشناعتها ، طالما للانسان نية التوبة . قال رب المجد « الحق اقول لكم أن جميع الخطايا تغفر لبنى البشر والتجارييف التى يجدفونها . ولكن من جدف على الروح القدس فليس له مغفرة الى الابد بل هو مستوجب دينونة ابدية . لانهم قالوا ان معه روحا نجسا » (مر ٣ : ٢٨ — ٣٠) .

والتجديف على الروح القدس ، الذى لا يغفر ، والذى ورد ذكره فى هذه الآية ، ليس هو خطية مجردة ، بقدر ما هو حالة روحية معينة يصل فيها الانسان الى الفساد الطوعى والعناد والمقاومة المقصودة للمعرفة الصريحة وتائبات الضمير الشاهد بتأثير الروح القدس فى القلب .. فهو والحال هذه ليس كخطية الزنى أو القتل أو السرقة مثلا . فقد يرتكب الانسان أشنع الخطايا ، وقد يتكلم بجهالة ضد ابن الله ، ويجدف عليه بعدم ايمان على نحو ما كان عليه بولس الرسول قبل تجديده ، لكن كل ذلك يغفر بفعل وتأثير الروح القدس الذى يقوده الى التوبة . أما الذى يعتاد رفض عمل الروح القدس وتأثيره ، ويعتمد اخماد صوت ضميره الذى يؤنبه ، فهو يحرم من الغفران حرمانا ابديا ، اذ يفقد كل وسيلة لارشاده وتأنيبه ، لأن مهمة الروح القدس اثارة القلوب وارشادها ثم اقناعها بالحق .. « ومتى جاء ذاك الروح القدس يبكت العالم على خطية .. » (يو ١٦ : ٨) . فالروح القدس هو الذى يبكتنى على خطاياى فانوب ، فان انا رغضت عمل الروح القدس فى داخلى — اى جدفتم عليه — فسوف لا اتوب ، وبالتالي لا تكون لى مغفرة . قال مار اسحق السريانى « ليست خطية بلا مغفرة الا التى بلا توبة » .

#### ٩ — ولكن احذر التهاون وتذكر الدينونة :

بعد أن تحدثنا اليك طويلا يا اخانا عن « مراحم الله الواسعة » ومحبه للخطاة واستعداده لقبولهم مهما كانت خطاياهم ، نود أن نسر اليك ملاحظة هامة :

اياك أن تفهم خطأ مراحم الله الواسعة .. اياك أن تطمع فى مراحمه اكثر من اللازم وتقول انه محب للبشر وشفوق ولن يعاقب اولاده ، لنلا

تصبح نظرتك وفكرتك عن رحمة الله حافظا لك على التهاون ، ودافعا للتمادي في حياة التراخي والشر . فكما أن الله رحوم فهو عادل أيضا وأن كانت « مراحمه على كل أعماله » كما يقول داود النبي (مز ١٤٥ : ٩) ، ولن يكون الله رحوما وليس عادلا ، فان هذا يتناقض مع كماله الالهي .

**قال القديس يوحنا ذهبى الفم** « قل لى يا من لا تؤمن بالعقاب العتيد، ما الذى جلب الطوفان المخوف فى زمان نوح البار ، وأغرق ساكنى الدنيا قاطبة . . . من أرسل البروق والصواعق على أرض سدوم وعمورة وأحرق سبع مدن مع أولئك القتلّة مضاجعى الذكور وأبادهم جميعا . . من أغرق فرعون وجنوده فى البحر الأحمر ، من أباد الستمائة ألف من اليهود فى البرية ، من أحرق محلة ابرام ، من أمر الأرض أن تفتح فاهها وتبتلع قوزح ودائان وابرام احياء ، من قتل فى أيام داود سبعين ألف نفس ، من قتل من الاثوريين خمسة وثمانين ألفا فى ليلة واحدة ؟ فأى جواب لك ترد به على هذه كلها ؟ » . اياك أن تطمع فى رحمة الله بتطرف وبفهم خاطيء . استمع الى قول السيد المسيح وهو يخاطب أولئك الذين أخبروه عن الجليليين الذين خلط هيرودوس دماءهم بذبائحهم والثمانية عشر الذين سقط عليهم البرج فى سلوام « ان لم تتوبوا فجميعكم كذلك تهلكون » ( لو ١٣ : ١٥ ) .

قلنا قبلا اننا الآن فى زمن الرحمة وغدا سنكون فى زمن العدل ، وشقان بين طريقتى الله فى معاملة البشر فى الحالىين !! فقد تجسد الرب الاله واتى الى عالمنا وصنع فداء ابديا لبنى البشر ، وسيأتى أيضا دفعة ثانية فى مجده ليدين الاحياء والاموات ويعطى كل واحد كبحو أعماله . وفى مجيئه الاول « أخلى نفسه آخذا صورة عبد صائرا فى شبه الناس . . ووضع نفسه واطاع حتى الموت موت الصليب » ( فى ٢ : ٨٧٧ ) . لم يكن أحد يعرفه . اتى كراع يطلب الخروف انضال لكن فى مجيئه الثانى سيأتى ديانا للارض كلها . سيأتى فى مجده ومجد ابيه يحيط به ملائكته وقديسوه . سوف لا يكون فى مغارة حقيرة ومزود للبهائم ، وسوف لا يكون محكما عليه كأحد الاثمة ، مصلوبا بين لصين . بل سيأتى جالسا على منبر حكمه العادل . فى مجيئه الاول كان لا يسمع أحد فى الشوارع صوته ، قسبة مرضوضة لا يقصف وفتيلة مدخنة لا يطفىء . لكن حينما سيأتى فى مجده سيأتى بصوت البوق والرعود وتساقط الكواكب وتزعزع فوات السموات ، ونخلال العناصر محترقة بضجيج . فى مجيئه الاول كان طويل الروح ، متأثيا على الخطاة ، لا يدينهم وهو الديان ، حتى انه قال للزانية « ولا أنا أدبئك » ( يو ٨ : ١١ ) ، وقال لمن سأله أن يقول لآخيه أن يقاسمه الميراث : يا انسان من أقامنى عليكما قاضيا أو مقسما » ( لو ١٢ : ١٤ ) . احتمل الجذفين وسمع الثامتين وسامحهم ، لكنه فى المجيء الثانى سيأتى ديانا عادلا يعطى كل واحد حسب عمله .

في مجيئه الاول جاء خُتْنا ( عريسا ) ، خُطبتنا لذاته ، وقال لكل نفس في  
 محبة ووداعة بلسان داود النبي « اسمى يا ابنتي وانظري واميلي اذنك  
 وانسى شعبك وبيت ابيك ، فان الملك قد اشتهمي حسنك » ( مز ٤٥: ١٠-١١ )  
 شبهنا بالعداري اللائي ينتظرن العريس ، وقدم في سبيل ذلك مهرا غاليا —  
 حبه الذكي الكريم . لكن في مجيئه الثاني سيأتي كملك غاز ، فاتح منتقم من  
 قوم عصاة متمردين ، سبق أن ارسل لهم رسل خير وسفراء سلام ، لكنهم  
 طردوا كل هؤلاء ولم يسموا لهم بل قتلوا من قتلوا واهلكوا من اهلكوا ..  
 هذا هو المجيء الثاني ، مجيء الرب للدينونة ، يوم اعلان الحكم « تأتي ساعة  
 فيها يسمع جميع الذين في القبور صوته . فيخرج الذين فعلوا الصالحات الى  
 قيامة الحياة ، والذين عملوا السيئات الى قيامة الدينونة » ( يو ٢٨: ٥ ) .  
 في ذلك اليوم لا يدري ماذا يفعل فاعلوا الاثم « ملوك الارض والعظماء والاغنياء  
 والامراء والاقوياء وكل عبد وكل حر اخفوا انفسهم في المغاير وفي صخور  
 الجبال ، وهم يقولون للجبال والصخور اسقطي علينا واخفينا عن وجه الجالس  
 على العرش وعن غضب الخروف لانه قد جاء يوم غضبه العظيم ومن يستطيع  
 الوقوف » ( رؤ ١٥: ٦-١٧ ) . لكن شكرا لله الذي اطال اناثه علينا واعطانا  
 فرصة لنصنع اثمنا تليق بالتوبة ، ورفع الفأس في حنو عن اصل الشجرة ،  
 وتركها هذه السنة ايضا . فلنفتد الوقت لأن الايام شريرة ، ولننتبه الى  
 ذواتنا ، ونستيقظ من غفلتنا ، لان نهار حياتنا قد بدأ يميل ..

# فضائل يتميز بها التائب

حياة التوبة هي حياة مميزة . لها طبيعتها الخاص ، ولها فضائلها التي تتبع من قلب التائب وتظهر واضحة في حياته . وبمقدار ما تكون التوبة حسنة ، ومن عمق القلب ، هكذا أيضا تكون هذه الفضائل قوية وواضحة في حياة التائب وتصرفاته ، بحيث اذا لم توجد فيه لا نستطيع ان نحكم عليه بأنه تائب حقا .

فما هي هذه الفضائل التي يتميز بها التائب ؟ انها :

١ - انسحاق النفس :

الإنسان التائب هو انسان قائم من الخطية ، شاعر بالوحد الذي كان غارقا فيه . كل خطاياہ ونجاساته ، وكل نقائصه وسقطاته ، مرتسمة امامه لم ينسها بعد . . . كلها تذكره بضعفه ، وبشر قلبه السريع الانجذاب الى الاثم . وكلها تذكره بمعجزه عن مقاومة الخطية والشيطان والجسد والعالم كلها عار له ولطخ في حياته . ولذا فهو في خزي امام نفسه وامام الله . هو منسحق النفس من الداخل ، قبل ان يظهر انسحاقه خارجا للناس . انه في شخص استيقظ من سباته ، فانه به يجد ذاته فارغا امام الله ، لم يعمل شيئا من الصلاح ، كلها نفس نظرة على حياته ، تصغر نفسه في حياة الماضية حقير قدامه ، غافا وموالة وغفارة . اما مستقبله فهو غير مطمئن قد يرجع فيه كالتلب الى قبته . ويستط ثانيا كما سقط من قبل مرات .

انسحاق النفس وتذكر الخطايا امران متلازمان في حياة التوبة : ان تذكر الانسان خطاياہ ، يرد انسحاقه . وان تذكر لنفسه اعماله بخلافه ، يرد الانسحاق وانتهى . وسعيد هو الانسان الذي لا ينسى خطاياہ ابدا ، بل يتذكر امامه كل حين . اي دموع ينسى ، وأي تواضع ، وأي غفران ! قال الامام انطونيوس « ان تذكرنا خطايانا ينسانا لنا الله . وان نسبنا خطايانا يذمنا لنا الله » .

اذان في حياة التوبة ومنسحقا النفس يذكران خطاياهما . احدثها في الزمن في حياة التوبة . ولعل اول ان ينسى خطاياہ ، لتذكر ذاته بينا . في ذاته فتذكر وتنسحق . ويكر جناده في الصبر ، الجديدة ، وكثر يرد التوبة على خطاياہ فنتسحق . ولكنه يعود فيذكر ذاته بها فتنسحق . اما الثاني ، ينسى خطاياہ ابدا ، لانه لم يستطع ان ينسى . هي بمثابة امامه كل حين ، لا يمكن

الزمن يفمايها . ولا البر الجديد يخففها . يحدث هذا لصاحب النفس الحساسة  
والمعاطفة المرهفة والضمير اليقظ . بل انه كلما يمر به الزمن ، وتفتح امامه  
آفاق جديدة فى حياة القداسة ، تزداد خطاياه حينئذ بشاعة فى عينيه ، ويشعر  
فى نفسه بمرارة اكثر وندم اشد . . . هذا الانسان صاحب النفس المنسحق ،  
لا يسمح للبر الجديد ان يغطى خطاياه ويسلبه انسحاقه ، بل هو على العكس  
يبسط خطاياه على هذا البر الجديد فيغطيه ، او يضعها حائلا بينه وبينه  
غلا يراه .

**طوباه ذلك القدس النائب الذى يجلس الى نفسه كل يوم . يذكر خطاياه  
ويبكت ذاته عليها ، ويعترف بها مرة اخرى امام الله . ويبكى من أجلها قدامه ،  
طوباه ان تذكر خطاياه كلما مدحه الناس او مدحه الشياطين او مدحته نفسه .  
طوباه ان اتخذ من افعاله الجديدة ايضا مادة لانسحاق جديد ، شاعرا ان  
خطاياه ليست من اعمال زمن غابر قد مضى ، وانما هى متجددة كل يوم ،  
تحتاج فى كل يوم الى توبة جديدة وندم جديد . . .**

**طوباه ذلك النائب النامى فى النعمة ، الذى يفتش دائما فى نفسه ويكتشف  
ضعفاتها ويعرضها امام الله . طوباه لانه ليس فقط لم ينس خطاياه ، وانما  
على العكس - تتكشف امامه كل يوم خطايا جديدة لم يكن يعرفها ، فى ماضيه  
وفى حاضره . طوباه ذلك الانسان الذى يصلح موازينه الروحية ، ويزن نفسه  
من جديد فيجد نفسه انه ما يزال ناقصا وفى الموازين الى فوق . طوباه كلما  
تتكشف له فضيلة جديدة ، فى وصية او فى سيرة قديس ، انه لا يكتفى بتدريب  
نفسه عليها مستقبلا ، بل يقيس ايضا عليها ماضيه فيكتشف نقصا كان فيه  
وعو لا يدري . . .**

**مغبوط هو ذلك القديس المبارك الذى يدرك ان انسحاق النفس ليس هو  
فضيلة للمبتدئين ، تلازمهم فى الايام او الشهور الاولى من حياتهم فى التوبة ،  
ثم تفسح مجالا لفضائل اخرى كلما دخلوا فى حياة الصلاة والتأمل والرؤى  
والثيولوجيات والدهش والاستعلانات ! طوباه ان اخذ الانسحاق رميقا له  
طوال غربته على الارض وعاش عمره فى « حياة الانسحاق » . ان بولس  
الرسول ظل يذكر خطاياه - مع انها عن جهل ، وبدافع غير مقدسة - حتى  
بعد ان اختطف الى السماء الثالثة ورأى اشياء لا ينطق بها . بعد سنوات  
طويلة فى « آيات وعجائب وقوات » وفى « مناظر الرب واعلاناته » ، يعسود  
يقول « انا الذى لست أهلا لان ادعى رسولا لانى اضطلعت كنيسة الله »  
( ١ كو ١٥ : ٩ ) . . .**

٢ - الديموع :

الانسان النائب دموعه حاضرة باستمرار . كلما يقف امام الله يبكى ،  
وكلمة يذكر خطاياه يبكى ، بل ان رأى خطايا غيره يبكى ايضا . فى وحدته ،

فى قراعه ، فى مطائياته ، فى مزاميره ، وفى احاديثه احيانا .. فى كل ذلك  
دموعه منسكبة . ان داود النبى يرينا ان دموعه لم تفارقه حتى فى رقده  
( مز ٦ ) ، بل وفى طعامه ايضا « لقد اكلت الرماد مثل الخبز ، ومزجت  
شرابى بالدموع » ( مز ١٠٢ ) .

ليست هى دموع الخوف ، وانما هى دموع الحساسية ، دموع الندم  
والشعور بالنقص . دموع محب شعر انه اهزن حبيبه واحزناه . ومع ان  
الخطية غفرت ، الا ان النفس الحساسة لا تستطيع ان تتصور كيف وصل  
بها الحد ان فعلت ذلك ، ويعصرها الخزي والندم فتبكي .. يستطيع الانسان  
ان يفكر قبل ان يعمل العمل ، فان لم يعجبه فهو ما يزال حرا بإمكانه ان  
يرفضه ولا يعمل . اما ان كان قد عمل العمل وانتهى الامر ، وليست امامه  
بعد حرية لا للتفكير ولا للاختيار ، فليس امامه اذن — ان كان العمل خاطئا —  
الا ان يبكى ... بكاء العاجز الذى لا يستطيع ان يرد عملا قد عمل ، يمكنه  
ان يعتذر ، او يطلب الصفح ، او يغطى الخطأ بعمل آخر فاضل ، او يعالج  
النتائج السيئة او ... الخ ، ولكن لا يمكنه ان يمنع ذلك العمل من ان يعمل ،  
نقد عمل وانتهى الامر . وحينما تنطلق جميع الأبواب هكذا امام الانسان ،  
ينفتح حينئذ امامه باب الدموع ، فيدخل منه لعله يجد فيه بعض العزاء .

كثيرة هى الدموع التى سكبها القديسون . سرهم ملأى بها . بعضها  
دموع حب ، وبعضها دموع فرح ، وبعضها مشاركة وجدانية ، وبعضها  
دموع توبة وعن هذه نتكلم . من امثلة الحساسية الجميلة فى حياة التوبة  
ما رواه القديس العظيم الانبا بينوده عن نفسه . قال « عندما كنت صغيرا ،  
وجدت خيارة ملقاة على الارض وقعت من الجمالين ، فالتقطتها واكلتها وكلما  
انكر هذه الحادثة ابكى » حدث ذلك وهو طفل فى العالم ، ثم كبر وترهب ،  
وازداد فى النعمة جدا ، وصار رجل معجزات ، وخلف القديس العظيم ابا مقار  
الكبير فى رعاية وابوة الاستيظ ، وصار شيخا فى الفضيلة واما لكثيرين ، ومع  
نلك « كلما يذكر تلك الحادثة يبكى » ...

### ٣ — اتخاذ المتكا الأخير :

الانسان المنسحق فى الداخل ، هو منسحق فى الخارج ايضا . لأن  
مشاعره الداخلية لا بد ان تظهر فى تصرفاته . فى داخله يعرف يقينا انه خاطيء  
ونجس واقل من الناس جميعا . خطاياه — فى نظره — ثقيلة جدا ، أثقل  
من خطايا الناس كلهم معا لذلك فهو لا يدين احدا ، بل كلما يرى خطيئة  
الانسان ، يشتهى لو كانت خطاياه خفيفة هكذا وليست فى بشاعتها التى  
يقشع منها ضميره . واذ هو يدرك انه اقل من الناس جميعا ، تراه يتخذ  
دائما المتكا الأخير بينهم شاعرا انه لا يستحق ايضا هذا المتكا الأخير ، لأنه  
لا يستحق الاتكاء اطلاقا مع الناس ، اذ لو عرفوا حقيقته لنبسؤوه من بينهم  
واشمزوا منه .



لذلك اذا دعى الى اجتماع او حفلة خاصة او جلسة روحية لبعض من اولاد الله المباركين ، يلبى الدعوة وهو خجل من نفسه ، يقول ، فى داخله « من انا حتى اجلس مع هؤلاء القديسين؟! مبارك هو الرب الذى لم يكشف لهم خطاياى، والا كانوا يتحاشون لقياي ». وهكذا يدخل الاجتماع فلا يجلس فى المتكآت الأولى بل ينزوى فى مكان لا يطمع فيه احد ، ومع ذلك يشعر انه يشوه جمال تلك الجلسة الروحية بوجوده ، ويخيل اليه انه نشاز او شيء غريب ، فيويخ نفسه قائلا « اشاول ايضا بين الانبياء؟! » . . .

وان ذهب الى الكنيسة يعتريه تردد كبير قبل ان يدخل واخيرا يدخل فى خوف كما يدخل السارق متسللا الى بيت . ويقف فى ركن غير ملحوظ وهو يصلى قائلا « لا يحل غضبك يا رب على هذا المكان المقدس بسببى » ومع انه لم يجلس فى الصفوف الاولى ، ولم يصل الى الجراة التى تساعده على دخول المذبح ، ومع انه لا يخطر على باله ان يقف على منبر او يرفع صوته بلحن ، الا انه فى متكئه الاخير يظل خائفا لئلا يراه احد معارفه القدامى، فيتعجبوا من وجوده فى الكنيسة ، ويهمس الواحد منهم فى اذن اخيه « كيف يجرؤ هذا الشرير ان يدخل الى ههنا؟! » . . .

هذا « المتكأ الاخير » صحبه فى كل مكان وفى كل تصرف . فمثلا اذا تكلم الناس ، يصمته ، هو كغير مستحق للتكلم . وان دعى لابداء رايه او اتاه فكر بهذا ، يجيبه هاتف قوى من أعماقه قائلا « كيف أتكلم عن الصالحات وأنا انسان شرير ؟ الصمت افضل » . وان اضطر للكلام ، يكون آخر المتكلمين وهو يحتج على ذاته بقوله « من انا حتى أتكلم ؟ » ، وتبدو معانى هذه العبارة واضحة فى حديثه وفى أسلوبه . . .

فى تصرفاته كلها ، يقدم غيره على نفسه . ويبعد عن كل موقف فيه كرامة . ويعطى الكرامة لكل واحد . يحترم الكل ، ويعامل الكل بتوقير ، سواء فى ذلك الصغير او الكبير جاعلا نفسه آخرهم جميعا . . يقول لنفسه فى تأكيد « كل هؤلاء سيدخلون ملكوت السموات قبلى وتكون درجاتهم أعلى منى . . . هذا لو وجدت مستحقا ان أكون معهم هناك » . حتى الخطاياحترمهم أيضا . لا يدينهم بل يحنو عليهم مشفقا ، لأنه جرب الخطية وعرف شدتها وقسوتها ويشعر ان هؤلاء فى خطيتهم افضل منه لأنهم لم ينحدروا الى الدرك الذى اتحدر اليه فى خطيته .

قد يقول الناس عن هذا الشخص انه متواضع ولكنه فى الواقع لا يفعل ذلك حبا فى فضيلة التواضع ، وانما تسعورا منه بعدم الاستحقاق . ولذلك ان أهمله الناس أو تجاهلوه ، قد لا يحس ذلك ، وان احسن لا يضطرب فى الداخل وانما يقول لنفسه « عادل هو هذا التصرف وحسن ، وانا لا أستحق سوى هذا » . . .

ولذلك يحصل أيضا على فضلة الاحتمال لأن كل ما يأتيه من ضيقات أو آساءات يشعر في عمق قلبه أنه مستحق له ومستحق لأكثر منه ويقول في نفسه « هذا من أجل خطاياي ». وهكذا لا يستاء من شيء ولا يقضب من أحد ، بل يهتف مع اللص اليمين « نحن بعدل جوزينا ». ودائما يجلب الملاحة على نفسه ، واثقا أن خطاياها هي السبب في كل شيء . . .

### ٤ - الاتضاع :

هذا الإنسان المنسحق النفس ، الشاعر باستحقاقه لكل لوم ، الذي يلوم نفسه باستمرار ، طبيعي أن يسلك باتضاع . لا يستطيع أن ينتفخ في شيء أو على أحد . ولا يكلم أحدا بسلطان . لا يمدح نفسه ، ولا يتحدث عن أعمال حسنة له ، لأنه يعرف لنفسه أعمالا أخرى شنيعة ، ولا يرى من العدل أن يعطى الناس فكرة غير صحيحة عن نفسه ، بأن يظهر لهم ما هو حسن ويخفى ما هو رديء . . . كلما حورب بالتحديث عن نفسه ، وبأن يقص على الناس خبراته الروحية الجديدة ، وتعزيات النعمة له ، يقول « وهل أستطيع أيضا أن أخبرهم عن باقى حياتي وأظهر لهم نجاساتي كلها ؟ ! » . وكما أنه يرفض أن يمدح نفسه ، كذلك لا يقبل مدحا من أحد ، ولا يسعى إلى ذلك . وفي ذلك يقول لنفسه « أن من كان مثلى خاطئا لا يستحق مديحا من أحد ، والا فهو مرأى يظهر للناس بغير حقيقته » . . . وهكذا أيضا لا يبرر ذاته في شيء . ولا يدافع عن نفسه في كل ما يوجه إليه ، مهما كان مظلوما . وأن حورب من الداخل يقول لنفسه « لماذا أحزن واحتج إذ نسب إلى هذا الشر الذي لم أعمله ، بينما لم أحزن ولم احتج عندما نسبت إلى فضائل ليست في وأعمال حسنة لم أعملها ؟ وماذا يكون هذا الشر - أن عرف عني - إلى جوار الشرور الكثيرة التي اقترفت في حياتي ؟ وأن كنت في هذه المرة بالذات لم ارتكب هذه الخطية التي ينسبونها إلى ، فقد ارتكبتها قبل ذلك مرات في حياتي ، فوصفي بها ليس ظلما ولا تجنيا . حقا اننى بعدل جوزيت » .

### ٥ - الحرص :

ان الإنسان التائب ، الذي جرب الخطية وعرف ضغفاتها وعنفها ، كما عرف أيضا ضعفه آزاءها وعجزه كثيرا عن مقاومتها ، تراه بحرص كثيرا في سلوكه . . . يخاف جدا من السقوط ، لذلك يحترس من الصغائر التي تبدو لغيره توافه لا تعثر ولا تسقط ، نثلا تقوده إلى الكبائر التي « كل قتلها أتوباء » . انه - في توبته لا يشعر أبدا بأنه أكبر من الخطية ، بل على العكس يشعر أنه ضعيف عن مقاتلة أصفرها . لذلك يهرب من الخطية ومن كل طرقها وكل أسبابها . ومن كل الطرق المؤدية إلى طرقها .

لعل هذا الحرص الشديد كان أحد العوامل الأساسية التي جعلت قديسي التوبة المشهورين ، لا يعودون إلى خطاياهم القديمة مرة أخرى بعد توبتهم .

## ٦ - امتزاج فضائله جميعا بروح التوبة :

الفضائل معروفة في أسبابها ومظاهرها . ولكن فضائل التوبة مميزة بروح خاص ، تمتزج دائما بالانسحاق والشعور بعدم الاستحقاق ... مثال ذلك الصوم . كثيرون يصومون . أما التائب فصومه من نوع خاص . هو لا يصوم ليكتسب فضيلة الصوم ، ولا ليقهر جسده وبذله فحسب ، إنما هو أيضا يشعر أنه لا يستحق الطعام . هو يقول لنفسه أحيانا « كثيرون فعلوا أفعالى هذه ، وهم الآن في السجون ، لا يتمتعون بالحرية كما لا يجدون ما يأكلون ، وأنا ههنا حر وامتتع بالطعام ! وما ذلك الا لسبب واحد وهو أن أخطأى مخفاة ... رهؤلاء المسجونون أفضل منى : أولا لأنهم شهروا في خطاياهم ، أما أنا فمراى أخفى خطاياى . وثانيا لأنهم نالوا عقوبتهم ههنا، أما أنا فلم أنل أية عقوبة . فلا أنل اذن من أن أحرم نفسى من بعض ملاذ الطعام، بكنيها ما أخذته من لذات الخطية الدنسة » . . . هنا تحضرنا قصة وردت في بستان الرهبان عن جندي تاب وتنسك . فلما عرف موضعه قصده الناس وأكرموه . فلما وجد أنه صار في راحة ، ترك ذلك المكان وهو يقول لنفسه : فلنمض حيث نأكل طعام البهائم ، ما دمتا قد فعلنا أفعال البهائم ؟

وما قلناه عن الصوم ، نقول مثله أيضا عن الزهد والتجرد والدموع ،  
والصلاة ... الخ .



# نَسَاءٌ وَأَلَاتٌ

## ١ - هل للتوبة مراحل يجتازها التائب؟

ان كان بعض القديسين التائبين - من أمثال أوغسطينوس وموسى الأسود قد تابوا بصورة فجائية وكاملة ، نتيجة مؤازرة النعمة لهم حسبما رأى الله من حسن استعدادهم القلبي ، لكن الامر الشائع أن للتوبة مراحل يجتازها التائب . . . .

● المرحلة الاولى وهى مرحلة الندم على الخطية على نحو ما ذكرنا سابقا .

● يدخل التائب بعد ذلك فى مرحلة الصراع مع الخطية . . . ليس معنى تدم ان الشيطان لا يقربه ولا يحاربه ، بل انه يحاول معه محاولات يائسة ، ويجب له تذكارات الخطايا السالفة ، ونصب له فخاخا جديدة ، ويحاول بكل وسيلة ان يربط هذا التائب بحياته السابقة . . . وعلى التائب ان يكون يقظا حيل ابليس فى هذه المرحلة ، ويلتقى بذاته فى الاوساط الطاهرة ، ويربط نفسه بها . فهو من جهته له حيل للخطية ، وان كان ينأى بنفسه عنهما . . . هذه المرحلة هى التى عبر عنها الرسول بولس بقوله « الجسد يشتهى ضد الروح ، والروح يشتهى ضد الجسد . وهذان يقاوم كلاهما الآخر » .

● ان ثبت التائب فى المرحلة السابقة ، ينتقل الى مرحلة جديدة ، وهى انتصاره على الخطية عقليا . . . ومعنى بذلك اقتناعه فكريا بخطأ الخطية وكل وسائلها والطرق المؤدية اليها . . . وهذه الخطوة نصر له على الخطية ولا شك .

● لكن ليس معنى الاقتناع العقلى بخطأ الخطية وقبحها ونتائجها السيئة ، ان الانسان تخلص منها كلية ونهائيا . . . قد يكون هناك ثمة صراع فى داخله تحركها من القلب ، حيث تربض كل الشهوات الخاطئة التى استعبد لها فترة صوية . ويحتاج التائب فى هذه المرحلة الى جهاد من نوع خاص وتدريب روحية يدرب ذاته عليها بارشاد الأب الروحى .

● كل هذا لا يعنى بالضرورة أن هذا الانسان التائب قد وصل فى جهاده الى كمال التوبة . . . فكمال التوبة هى كراهية الخطية والتنافر معها ، وهو ما يعبر عنه معلمنا بولس « كونوا كارهين الشر » ان كراهية الشر تلقائيا ، وتنافر الانسان معه ، وعدم الانجذاب اليه ، هو كمال التوبة . . .

## ٢ - الحياة مع الله تتسم بالفرح ، وحياة التوبة ندم وحرز على الخطية . . . كيف يتلازمان فى حياة التائب ؟

لا تتناقض بين الفرحة والحزن فى حياة التائب . . . انه يحزن فى رجاء ، وفى نفس الوقت يفرح برجوعه الى الله . . . ان الرجاء فضيلة مسيحية كبرى الى جانب الايمان والمحبة ( ١ كو ١٣ : ١٣ ) . ومفروض أن حزن التائب وندمه على خطاياہ السالفة يمتزجان بالرجاء . ومن شأن الرجاء أنه ينشئ فرحا وسلاما وهدوءا .

ان حزن التائب ينصب أساسا على أنه أهان الله ، وقابل حبه الفائق بجحود ونكران . . . لكنه فى الوقت نفسه يضع أمامه مواعيد الله بتقبله للخطاة وفرحة برجعهم ، وترتسم أمامه الصورة الحية الدائمة التى قدمها الانجيل للمسيح المخلص الذى ما أتى ليدعو أبرارا بل خطاة الى التوبة . . . كل هذه الامور التى تبرز أمام التائب محبة الله الفائقة ، تجعله ينفذ عنه مشاعر الخوف غير البناء ، لأنه لا خوف فى المحبة ( ١ يو ٤ : ١٨ ) .

وفضلا عن ذلك فان الفرحة الذى يغمر قلب التائب النادم ، يأتيه نتيجة احساسه انه قد وصل الى الله فعلا . . . الله الذى كشف له ذاته ، وبكلمته بروحه على خطاياہ ، وانا أمامه طريق الحياة الحقيقى . .

واذ يقرأ كلمات القديس بولس الرسول - الذى كان قبل مجدفا ومضطهدا ومفتريا « كلما كثرت الخطية ازدادت النعمة جدا » ، يذوب قلبه داخله أمام محبة الله وحنانه ، وكيف انه قابل شروره باحسانات وانعامات . . . وهكذا تمتلئ عيناه بدموع غزيرة ، لكنها فى هذه الحالة دموع تجمع بين الانسحاق من حب الله ، والفرح بخلصه العجيب . . .



# أَمْثَلَةٌ لِلتَّائِبِينَ

١ - داود النبي والملك (٢ صم ١١ ، ١٢) :

وقعت عينا داود الملك على امرأة تستحم ، فما لبثت الخطية أن أسكرته ثم بعد يقاومها ، فاستعبدهت بلا شفقة وأسقطته في تلك الجريمة الشنيعة ، خطية الزنى والقتل . فتدخلت مراحم الله العجيبة ، وأرسلت ناثان النبي نبيا داود فاستيقظ داود واعترف بخطيئته في اتضاع وانسحاق ، فقبل الله توبته الصادقة بالصفح والغفران . و أعلن ذلك ناثان النبي أيضا بقوله « الرب قد نقل عنك خطيتك لا تموت » . ومع كل ذلك بكى داود كثيرا على هذه الخطية ، وكان يبيل فراشه بالدموع ويصرخ قائلا « خطيتي أمامي في كل حين » . هكذا توب داود وكان صادقا في توبته ، وأحب الله داود وقبله . . .

٢ - القديس موسى الأسود ( القرن الرابع ) :

بدأ حياته قاتلا ولصا بل رئيس عصابة لصوص ، وختمها قديسا عظيما ناسكا ، بل مرشدا لربوات من القديسين وطالبي الرب . . . شاء الرب الإله التحنن أن يعرفه ذاته . فبينما كان منطلقا ذات مرة في وادي النظرون - ربما هربا من حفظة الأمن الذين كانوا يتعقبونه - وجد نفسه وجها لوجه أمام شيخ راهب قديس . ويبدو أنه قد سئم حياة القتل والنهب . . أخذ قلبه يتفتح لكلمات الشيخ . عزم على التوبة ، وقرر البقاء في البرية ( شيهيت بوادي النظرون ) واشتاق الى حياة الرهينة . تقدم الى مرشده القس ايسيدوروس واعترف بخطياه . بدأ حياة الجهاد ، وكان عنيفا في جهاده ونسكه ، محاولا بذلك أن يعوض ما فاتته في حياة الاثم والشرور ، فكان مرشده كثيرا ما ينصحه بأن يخفف من جهاده ضد الشياطين . . . تتلمذ على يديه كثيرون فيما بعد ، وكان ذائع الصيت في البرية كلها ، وما زال جسده يرقد الى جانب جسده مرشده في تابوت واحد بدير البرموس . . .

٣ - القديس اوغسطينوس ( ٣٥٤ - ٤٣٠ م ) :

من أعظم معلمى الكنيسة شرقا وغربا . وهو الكاتب والمؤلف والفيلسوف الكبير . وهو أيضا الأسقف والقديس ، الذي فاقت توبته آثمه السالفة ،

وقد أسقطه جهالات شبابه . كانت أمه من المسيحيات التقيات جدا . لقتته اصول  
المسيحية والحياة الروحية في مهده . لكن ما كاد ينهى دروسه الاعدادية على  
أيدي أساتذة وثنيين ، حتى كان قد نسي مبادئ الدين ولم يبق منها سوى أضواء  
ضئيلة أخذت تتلاشى شيئا فشيئا من عقله وقلبه . ثم كانت قراءته لكتاب  
فلاسفة وشعراء الوثنية فأنت على ما تبقى . . . ومن ثم انحرف انحرافا شديدا  
وتبرغ بعنف في حياة الشهوة والزنى ، حتى أنه بعد توبته قال عن نفسه في  
كتاب اعترافاته « لقد كنت أخجل من عدم فعل الشر بوقاحة خالية من الحياء »  
. . . لكن الأم التتية لم تهذا وأخذت تسعى خلف ولدها من مكان الى مكان ذارفة  
العبرات السخينة حتى أن القديس امبروسىوس الذى شاهدها تبكى مرة  
بحرقة قال لها « ثقى يا امرأة انه لا يمكن ان يهلك ابن هذه الدموع » .

### عرف طريق الرب فى سن الثالثة والثلاثين وبدأ حياة التوبة والدموع . .

توفيت والدته بعد أن فرحت بتوبة ثرة بطنها . . أما هو فباع املاكه  
ووزع ثمنها على الفقراء وترهب وبدأ حياة النسك والصلاة والدرس والتأليف  
وخدمة الله والكنيسة . رسم قسما فاستقفا على احدى مدن شمال أفريقيا ،  
وصار اعظم فلاسفة المسيحية ومن أشهر مفسرى الكتاب المقدس . كما جاهد  
فى سبيل الدفاع عن الايمان والرد على الهرطقة وكان حجة للعقيدة فى عصره .  
وما زالت كتبه السديدة بين ايدينا حتى الآن ، ولعل أشهرها كتاب « الاعترافات »  
الذى ما زلنا نقرأ فى صدره عبارته الخالدة « **لقد خاقنا لك يا الله ، وقلوبنا  
سقطت قلقة حتى تراح فيك** » .

### ٤ - القديسة باثيسمة ( القرن الرابع ) :

ولدت فى منوف من أبوين غنيين تقيين ، نسجت على منوالها فى حياة  
التقوى ، فلما توفيا جعلت منزلها مأوى للغرباء والمساكين ، وظلت تنفق مالها  
فى هذا السبيل حتى نفذ . احتال عليها قوم أردباء ، واستمالوا فكرها حتى  
حولت بيتها الى ماخور للفساد ، استقبلت فيه كل راغب فى الخطية . سمع  
بخبثها شيوخ الرهبان فى برية شهيت فحزنوا جدا ، وكلفوا القديس يوحنا  
القصر أن يقصدها ليخلص نفسها من الهوة التى تردت فيها . فلما أن رآها  
حتى قال لها « لماذا استهنت بالسيد المسيح ، واتيت هذا الامر الرديء ؟ »  
فارتعدت وذاب قلبها من تأثير كلماته . أما هو فأنحنى الى الارض باكيا .  
فقال له « ما الذى ابكاك ؟ » . أجابها « لأنى أعابن الشياطين تلعب على  
وجهك . فلهذا أنا ابكى عليك » . فقالت له « هل لى توبة ؟ » أجابها « نعم ،  
ولكن ليس فى هذا المكان » . فقالت له « خذنى الى حيث نشاء » فقال لها  
« تعالى » فنهضت مسرعة خلفه حتى دخل الاثنان البرية . ولما أمسى الوقت  
قال لها « ارتدى هنا » وانحنى هو بعيدا عنها . وفيها هو يصلى فى نصف  
الليل ، شاهد عمودا من نور نازلا من السماء متصلا بالارض وملئكة الله

حاملين نفسها . اقترب منها فوجدها قد مارقت الحياة . فالتقى ذاته على الأرض وصلى الى الله طويلا لكي يعرفه مآلها ، خصوصا وأن الحياة لم تمتد بها لتقدم ثمار التوبة الصالحة . وفيما هو يصلى سمع صوتا قائلا « أن توبتها قد قبلت في الساعة التي تابت فيها أكثر من الذين تابوا منذ سنين كثيرة ، ولم يظهروا حرارة توبتهم مثلها » . وبعد ما وارى جسدها التراب مضى فأعلم شيوخ البرية بما جرى فمجدوا الله . والكنيسة القبطية تعيد بتذكار نياحتها في الثاني من شهر مسرى .

#### ٥ — القديسة مريم المصرية ( النصف الأول من القرن الخامس ) :

خرجت من بيت أبيها وقصدت الاسكندرية في سن الثانية عشرة من عمرها لكي تحيا في تلك المدينة الصاخبة حياة الائم والفجور . استمرت سبع عشرة سنة تتبرغ في حماة الخطية ، اسقطت خلالها شبابا كثيرين باغراءاتها . . . وذات يوم ابصرت سفينة مزدحمة بالمسافرين الى الشام ، ولكي يعيد ركابها عيد الصليب في اورشليم . فوجدتها فرصة سائحة لاشباع شهوتها الدنسة .

وفي اورشليم حاولت الدخول الى الكنيسة كما يدخل سائر المسيحيين للتبرك من خثبة الصليب المقدسة فشعرت أن يدا غير منظورة تمنعها من الدخول وتقضيها . كررت هذه المحاولة دون جدوى . . . تخشعت نفسها فأخذت تتأمل قبح سيرتها . . . بكت امام ايقونة للعزراء ، وقطعت عهدا امام الله بنذر بقية حياتها لعبادته في البرية ، أن سمح لها بالدخول والتبرك من الصليب المقدس . وفعلا تم لها ما ارادته .

انصرفت من تلك الكنيسة وقصدت كنيسة اخرى ، حيث اعترفت على كاهنها وتزودت بالأسرار المقدسة ثم انطلقت الى برية الاردن ولها من العمر تسع وعشرون سنة . . . عاشت هذه القديسة الثابتة في تلك البرية سبعا واربعين سنة ، في عبادات شاقة ونسك زائد ، مقاتلة الشيطان الذي كان يحاربها بأفعالها القديمة . . . وقد سلكت في سيرة السواح ، وأعطاه الله روح نبوءة ومعرفة الغيب . ولم تر خلال تلك الفترة انسانا حتى التقى بها في آخر سنة من عمرها الأثبا زوسيم القس الذي وقف على سيرتها ودونها لنا . وناولها من الأسرار المقدسة قبل وفاتها .

#### ٦ — الشماس حبيب فرج ( + سنة ١٩٤١ ) :

وهذا انسان عرفناه عن قرب ، وكان يخدم في صفوف مدارس الاحد . بدأ حياته بعيدا عن الله ، وانقل اليه نفسا باردة نقية ، دون بخط يده في مفكرته الخاصة تاريخ وساعة نياحته !! بدأ حياته شابا عنيدا منصرفا عن الدين ، سئله في ذلك شأن أى شاب ممن عاشوا في العالم وللعالم . . . ظل أحسد



الشباب يلح عليه أن يحضر درس الكتاب بكنيسة الانبا انطونيوس بشبرا ، ولكنه كان يرفض في اصرار . واخيرا قبل الذهاب على الا يفتقده أحد ، فيما بعد اذا لم يرد المواظبة على الاجتماع .

تأثر بالكلمات التي سمعها في الكنيسة ورأى في الليل رؤيا عجيبة : السيدة العذراء وقد أخذته الى الجحيم ، ورأى من فيه يتلوون ويكفون فانزعجت نفسه وطلب أن يخرج من ذلك المكان سريعا . ثم أخذته الى الفردوس ، وهناك رأى الآباء الأبرار منيرين ، وبدأت العذراء تعرفه بهم : هذا ابراهيم ، وهذا داود النبي ... وهذا الانبا انطونيوس ... الخ . رأى هؤلاء القديسين جالسين على كراسي نورانية عجيبة ولاحظ أن أحد هذه الكراسي شاغرا لا يجلس عليه انسان ، فسأل باندهاش « ومن الذي ترك كرسیه هكذا .. وكرسی من هذا ؟ ! » . اجابته العذراء « الا تعرف كرسی من هذا ؟ ان هذا هو كرسیك ان أنت تبعت يسوع .. » .

**انتهت الرؤيا واستيقظ من نومه اكثر ما يكون حبا واشتياقا واضطراما لهذا الكرسی الذي ينتظره ، وظل طوال حياته القصيرة يصلى من أجل الوصول اليه ... بدأ حياة التوبة والجهاد الروحي العنيف .** التحق بعد فترة بوظيفة في وزارة الاشغال بطريقة معجزية ، وظل بها حتى انتقل الى السماء . وقد تمجد الله فيه بحياة مقدسة تقوية ، وأظهر فيه بعض الآيات . كان يشاهد أحيانا نور يحيط به وهو يصلى بمفرده في غرفته الخاصة، وكانت يداه المبسوطتان الى أعلا تريان كأنهما شموع موقدة ... وأخيرا رقد وانضم الى آبائه وهو في سن السابعة والعشرين .



١ - مار افرام السرياني :

تعالوا يا احيائي ، هلموا يا ابائي واخوتي . يا رعيه الآب المختارة ، يا جند المسيح الموسومين . تعالوا اسمعوا قولاً يخلص نفوسكم . هلم نتجر ما دام الموسم تائماً . تعالوا نجد حياة ابدية . هلم نبتاع خلاصاً لنفوسنا . املاوا اعينكم دموعاً ، فللوقت تفتح اعين ذهنكم . تعالوا جميعاً : اغنياء وفقراء ، رؤساء ومرؤوسين ، شيوخاً وشباباً ، بنين وبنات . . كل من يريد ان ينجو من العذاب الدهري ، ويرث الملك الأبدى . . .

لنتضرع مع داود النبي قائلين « اكشف عن عيني فأتأهل عجائب من شريعتك » ، « اتر عيني لئلا أنام الى الوفاة » ، ولنهتف كما هتف الأعمى « يا ابن الله ارحمني » . فان منعنا قوم وانتهرونا حتى نصمت ، فلنصرخ نحن اكثر ولا نضجر من الصراخ الى ان يفتح يسوع - المعطى النور - اعين قلوبنا . تقدموا الى المسيح ، اقتربوا منه واستضيئوا فلا تخزي وجوهكم . . .

لنتب يا اخوتي ما دام لنا وقت ، فقد سمعتم قول المسيح « انه يصير فرح في السماء بخاطيء واحد يتوب » . ايها الخاطيء لم تتواني ، لم تياس ان كان يصير فرح في السماء اذا تبت ، فممن تخاف ؟ ان الملائكة يسرون وانت تتواني ! سيد الملائكة هو الكارز بالتوبة وانت تهرب ؟ الثالث الطاهر المسجود له يستدعيك وانت تتنهذ . . . !

في تلك الساعة كل احد ينال حسب عمله . كل واحد يحمل حمله ، وكل واحد يحصد ما زرع . كلنا نقف عراة قدام عرش المسيح ، وكل يجيب عن نفسه . . . في تلك الساعة لا يستطيع احد ان يغيث احداً . لا اخ اخاه ، ولا والدون ابناءهم ، ولا اولاد آباءهم ، ولا اصدقاء خلائهم ، ولا رجل قرينته . .

لم لا نستعد ولدنا وقت ؟ لم نتهاون بالكتب المقدسة وبكلمات المسيح ؟ او نظنون ان اقواله واقوال قديسيه لا تدبنا في ذلك اليوم ان لم نحفظها ونعمل بها ؟ . . . قد سمعتم ما يقوله الرب للتلاميذ الذي يسمع منكم يسمع مني ومن يخالفكم يخالفني . وفي موضع آخر يقول من يخالفني ولا يسمع اقوالى انا لا ادبته ، لكن له من يدينه . القول الذي قلته ذاك يدينه في اليوم الاخير . .

طوبى للذين عطشوا وجاعوا فانهم هناك سيشبعون ، وويل للشباعي فانهم هناك يجوعون ويعطشون . طوبى لمن افتقروا وبكوا فانهم هناك يضحكون ويعزون ، وويل للذين يضحكون الآن فانهم هناك سينوحون ويكونون

بلا فتور .. طوبى للذين رحموا ، فانهم هناك سرحمون ، وويل لمن لا رحمة لهم ...

الذى انحدر من حضن الآب ، وصار لنا طريقا للخلاص يعلمنا التسوية بصوته الالهى قائلا : « ما جئت لادعو ابرارا بل خطاة الى التوبة » وايضا « لا يحتاج الاصحاء الى طبيب بل المرضى » . فان كنت انا الذى اتول هذه الاتوال فلا تسمعنى اطلاقا ، وان كان الرب نفسه يقولها فلم تتهاون بحياتك متوانيا عنها ؟ ! ان عرفت ان لذاتك جراحات من الأفكار والانفعال غير مشفية فلماذا تتوانى عن جراحاتك المكتومة ؟ من تخاف ؟ ! أمن الطبيب ؟ انه ليس قاسيا ، ولا عديم التحنن والرحمة . انه لا يستعمل دواء غير مقبول وكاويا لانه يداوى بالكلام فقط . ان شئت ان تتقدم اليه فهو مملوء خيرية وتحننا . جاء لأجلك من حضن الآب . من أجلك تجسد لتتقدم اليه بلا خوف . من أجلك تانس ليشفى جراحاتك الخفية ، وبمحببة جزيلة يدعوك قائلا : **ايها الخاطيء تقدم وابرا بسهولة . اطرح عنك ثقل الخطايا . قدم تضرعا . ضع على قبيح جراحاتك دموعا . لأن هذا الطبيب السماوى الصالح يشفى الجراحات بالدموع والتنهد ! هل تعلم ايها الحبيب فى اية ساعة يأمر الطبيب السماوى فيفلق باب مداواته ؟ اطلب اليك ان تتقدم وتحرص ان تبرا ، فانه يشاء ان يفرح بتوبتك الموكب السماوى .**

الى متى ايها الصديق تخدم الجسدانيات الحاملة الموت وتتعب لها ؟ والى متى تحتل العدو وتكمل كل حين ما يسره ويؤثره ؟ تمسك بمشورتى فتحيك وطهر نفسك مع جسمك . تقدم الى المخلص بتوبة حارة .. حد عن العقرب الذى عرفت لدغته . اهرب بحرص من الحياة التى اختبرت سبها ، لان من يصدم الحجر رجله مرتين فهو اعمى واحق لا يبصر ما يجب ان يهرب منه . انظر الى نينوى المفعمة بالرزائل ، كيف امر الله بسرعة دمارها وسقوطها . فلها عاين المتنعمين لابسين مسوحا ، وفي الرماد والجوع والصوم والنوح والبكاء والدموع مرتعدين ، تراعف ورحم وخلص ، اشفق وتعطف وحل بصلاحه النعمة التى توعدهم بها ، احتمل ان يكون نادما افضل من ان يظهر قاسيا ..

٢ — مار يوحنا سابا ( الشيخ الروحانى ) :

ايتها الرحمة الفائقة ، ما اومرك ؟ ! يا من اعطيت لنا نحن الموتى بالخطايا رحما مقدسا الذى هو التوبة ، يلد بنين جددا من عتقاء ، اطهارا من انجاس ، منيرين من مظلمين . من لا يعجب من رحمتك يا ربنا ، ومن لا يعترف لنعمتك ، يا من اتيت الى الميلاذ لتلدنا من بطن التوبة على شبهك كشبهه مريم والدتك . السبح لك يا ابا الكل ، يا من اعطينا اما جديدة بالميلاد الجديد . وان كنا بصوتنا قد تنجسنا بكل نفن لكنها تجلى وتطهر وتحسن ، وتغضى تحت اطرافها مثل المربية ، اولئك الذين ولدوا منها حتى يصلوا الى عندك محبوبين واحباء ..

كما أن آدم الجسدانى من حواء يولد له بنون يشبهه لعالمه الجسدانى كذلك المسيح أبو العالم الروحانى ، من المعمودية والتوبة ، يولد له بنون يشبهه للعالم الروحانى ، كما ينادى لهم راس حياتهم « توبوا فقد اقترب منكم ملكوت السموات » . فكيف نجدها ( التوبة ) ان كانت تربية ؟ يا ابانا ارنا اياها .. انها على الباب اللطيف الضيق ، وكل من يصبر لصعوبته المظلمة ، ويخرج منه يلقى لوقته ملكوت النور ويتنعم . وذلك الباب الذى لدخل الحياة، فانه فى اى بلد يوجد داخلكم وبابها هذا هو التوبة ... التوبة هى أم الحياة ، وطوبى لمن يولد منها ، فانه لا يموت . وكما ينادى المسيح لخواصه بالتوبة ، كذلك يبعد الشيطان الناس عن سماع هذا النداء ، وبالمكر واللغو يغطى قلوبهم . التوبة هى تريقا لأوجاع الخطية القاتلة ، وعذاب عظيم للشيطان مضادها . انها تخلص وتعشق المسبيين الذين سبوا بشره ، واتعابه التى تعبها فى سنين كثيرة ، تضعها التوبة فى ساعة واحدة ...

**انها التوبة التى تجعل الزناة بتولين كما تجلى النورانى الذى علاه الصدا . انها من الماخور الى البرية تجتذب لعمل الملائكة ( الرهبنة ) والمضيئون الذين احتقروها تركتهم فنزلوا الى الجحيم السفلى . هى تدخل مخادع الزانيات وتجذب الزناة وتلدهم من حضنها بتولين للمسيح ... هى تنزع الشجرة التى اثمارها سم الموت وتغرس شجرة الحياة بفردوسنا ... انها تزور الاموات ، وكل من بلعه الموت ودنا من احضانها شقت الموت وأخرجته من جوفه .. هى نار تحرق الزوان ، ومياه تبرى الزروع المقدسة .. هى شفيعة المسيبين، فاذا تقدموا وسالوها تنهض لحمايتهم وتعتذر عنهم . فمن ذا الذى لا يحبك ايتها التوبة يا حاملة جميع التطويات الا الشيطان ، لانك غنمت غناه ، واضعت قناياه ، وجعلته فارغا من الارث الذى سباه ... ذاك هو مبغضك بالحق لانك دائما تقارمينه . فما من انسان وقع بين يديه ولحقته ، وصار قريسة لغذائه : وما من انسان دعاك وهو بين اسنانه ، الا وتكسر اسنانه وتخلصينه ... وما من انسان اصطاده وانت بعيدة ودعاك ، الا وبسرعة لحقت به وخلصته . من أجل هذا هو ( الشيطان ) يبغضك لانك بالاكتر ابغضته .**

**ليس من تمسك برجائك ونزل الى الجحيم ، ولا من صعد الى السماء بذونك ، من يرى الله بفريك ؟! من تمسك برجائك ووقع فى يد الشيطان ؟! من تطهر ولم تكونى أنت التى غسلته ؟ من الذى سقى زرعه من مطرك ولم يحصد منه اثمار الفرح ؟ ومن صبغ وجهه كل ساعة بقطرانك ولم يبصر الله فى قلبه ؟ من اتخذك شفيعة ولم تفتحى امامه ابواب خزائن الله ؟ انت خلصت دلود من الخطية ... صدر الحكم على اهل نينوى بالهلاك ولكنك تجبرت وتمت وخلصتهم .**

**مباركة انت يا أم الففران ( التوبة ) يا من اعطانا اياك الآب المملوء رحمة . لا يبغضبك اذا طلبت اليه ، لانه اعطاك ان تكونى شفيعة للخطاة . لا يفلق بابه ان سألته . لنُد سلم لك مفاتيح الملكوت ..**

## صلاة للتوبة

### للقديس الأنبا شنودة

رئيس المتوحدين

اللهم اغفر لى انا الخاطىء لانى لا استطيع ان ارفع عينى اليك لانى اخزى من اجل كثرة آثامى . . اللهم لا تحسب على آثامى بل اصنع معى رحمة فى ملكوتك . اللهم انى اتضرع اليك واسالك من اجل نفسى وجسدى البائسين . اعطنى ان اصنع ارادتك ، ولترشدنى رحمتك . ايها الرب الاله اغفر لى خطاياى واستر على آثامى ، نجنى من غضبك ورجزك . ماذا اقول حين مثولى بين يديك ، وبما اتزكى حين تحاكمنى ؟ يا يسوع المسيح دبرنى واسترنى من احوال امواج لجة الشيطان . ضع سلامك واسمك القدوس على ايها الرب الساكن فى السموات ، لتدركنى رحمتك وتسترنى . لا تسلمنى بيد العدو . انى القىت كل اهتمامى عليك ايها المسيح ابن الله فلا تتركنى عنك . اذا ملت الى الشر لا تتركنى ولا تدعنى اسير حسب شهواتى الرديئة . لا تدع تبكىتى ليوم دينونتك العظيم . لا تقض على كاستحقاق خطاياى . استر فضيحة عربى امام منبرك المرهوب . طهرنى حتى لا يوجد دنس فى نفسى بين يديك . ايها الاله محب البشر ، حصن نفسى بدمك الكريم . اللهم اضبط اهواء الخطية التى فى بخوفك ، وايقتلنى من سنة الغفلة التى تفتج من نبع الخطية الرديء ، واحفظنى من الضلالة والزلق بشفتى . اجعل ملائكة الطاهر طاردا عنى كل تجديدات الخطية . اهلنى لان يجد روحك هيكلانى . هب لى ان تسبحك نفسى وروحى كل ايام حياتى . اللهم استجب لى ككثرة رحمتك ، واقبل منى صلاتى وابتهالى بين يديك . نجنى لى لا اخطىء اليك ، واعطنى سبيلا ان اصنع مشيئتك . لا تنزع نعمتك منى و تبعدنى من معونتك . احفظنى لك هيكلنا مقدسا . طهر قلبى ولسانى وجميع حواسى . انتزع منى القلب الحجرى وانعم على بقلب منسحق لاتضرع امامك . لا ترفضنى بما انك دعوتنى لانى عاجز جدا لاجل خطاياى . ارحمنى يا من له سلطان الرحمة . اجعلنى مستحقا ان اباركك كل الاوقات الى النفس الاخير . ثبت كلماتك المقدسة فى قلبى ونفسى . نجنى من جميع فخاخ الشرير . دبر سيرتى كما يرضيك . تراعفا على واسمع صراخى . استجب لتضرعى واقبل صلاتى . لا تبعد صلاتى منك ولا رحمتك عنى . فلندخل صلاتى امامك . انصت لصوتى وليدخل اليك صراخى . لتستقم صلاتى امامك كرائحة بخور طيبة بين يديك . لا تحاكم عبدك فانه لا يتزكى امامك احد . فان لك الملك والقوة والمجد الى الابد آمين .

## صلاة لتقرير العزم على الحياة مع الله

ايها الآب القدوس الذى لا تشاء ان يهلك احد ، بل ان يقبل الجميع الى  
التوبة ، اشكرك لانك اطلت اناسك على ، واحتملتني في شرورى الكثيرة ،  
وانيت بى الى هذه الساعة . . . كم مرة عاهدتك يا الهى ان احيا فى طاعتك ،  
ولا اهين جلالك الاقدس ، ومع ذلك كسرت هذا التعهد وحدث عن وصاياك . . .  
ايها الاله الرحوم يا من اعلنت عظم محبتك للخطاة فى شخص ابنك يسوع  
لمسيح ربنا ، هبنى نعمة ان ارضيك واحيا فى طاعتك الى النهاية . . . قونى  
يا الهى فأذا ضعيف امام اعدائى الكثيرين المحيطين بى . . . انت تعلم يا ربى كل  
شئ ، انت تعلم انى احبك ، وان كان حبنى ضعيفا . . . لا سلام يا الهى بعيدا  
عنى ، ولا راحة الا فى الحياة معك ، ولا امان ولا دوام لشئ مما فى العالم ،  
بهذه كلها تزول . . . لكن مبارك انت ايها الاله الامين فى محبتك ، الذى ليس  
منك تغيير ولا ظل دوران . . . ايها الآب السماوى ، فى ضعفى وشقاوتى  
وطيائسة افكارى ، استودع نفسى لنعمتك القادرة ان تخلص الى التمام الذين  
يتقدمون اليك . . . أسلم نفسى بين يديك واثقا بحمايتك لى ، مؤمنا بانك قادر  
ان تحفظ وديعتى الى ذلك اليوم . اختم يا الهى على تعهدى هذا بالبركة ،  
واحفظنى بلا دنس ولا عثرة فى يسوم ظهورك ، ولك كل مجد من الآن والى  
الأبد آمين .



# الإعتراف

« وكان كثيرون من الذين آمنوا يأتون  
مقرين ومخبرين بأفعالهم » (أع ١٩: ١٨)

- + أهمية الاعتراف وبركاته .
- + عناصر الاعتراف الثلاثة .
- + ارشادات عامة .
- + صلوات قبل وبعد الاعتراف .

# أَهْمِيَّةُ الْإِعْتِرَافِ وَبَرَكَاتُهُ

والآن بعد أن تحدثنا عن حياة التوبة ومقوماتها وبركاتها وممارستها ،  
نأتى الى الخطوة العملية الأولى لها وهى الاعتراف .

لسر الاعتراف بركات جزيلة وأهمية بالغة فى تقويم النفس وبنيان الحياة  
الروحية . ومن ثم فقد حرصت الكنيسة المقدسة على ممارسته بدقة وأمانة  
منذ العصر الرسولى ( أع ١٩ : ١٨ ) . ففضلا عن الأسانيد والأدلة الكتابية  
فى الكتاب المقدس التى توجب ممارسته ، فقد ورد ذكر ممارسة الكنيسة له  
فى كتابات آباء الكنيسة القديسين الأوائل من أمثال القديسين ديوناسيوس  
الأريوباغى تلميذ بولس الرسول ، واكليمنضس الرومانى تلميذ الرسل ،  
وايريناوس واثناسيوس الرسولى وباسيليوس الكبير ويوحنا ذهبى الفم . كما  
تحدث عنه أيضا مشاهير علمائها من أمثال ترثليانوس وأوريجانوس ..

وليست مهمتنا ونحن نتناول هذا الموضوع ، أن نثبت سر الاعتراف من  
الناحية العقيدية ، فليس هذا فى دائرة بحثنا لكننا نتحدث عنه فقط من الناحية  
الروحية ، من جهة نفعه للمؤمنين ، وكيفية ممارسته للتمتع ببركاته .

وإذا كانت الكنيسة فى عصورها الأولى الزاهرة — تلك العصور التى  
كان الإيمان فيها حارا ، والحياة هينة بسيطة خالية من التعقيد الذى نلمسه  
الآن ونحيا فيه — فقد حرصت على ممارسة الاعتراف من أجل نفعه الجزيل ،  
فكم يكون الاحتياج اليه الآن فى هذا العصر الذى تعقدت فيه الحياة ، وتشابكت  
بصورة مزعجة ، وبردت محبة الكثيرين من كثرة الإثم !!

وحينما نقول أن لسر الاعتراف بركات جزيلة وأهمية بالغة ، فلسنا  
نتحدث نظريا . فكل الذين يمارسونه بأمانة ودقة ، يعرفون قدر هذا الكلام وصحته .

**إننا جميعا نلمس فوائد الاعتراف وآثاره العميقة والبعيدة المدى فى  
حياتنا : نفسيا وروحيا واجتماعيا ، وحتى جسديا ...**



## ١ - من الناحية النفسية :

ان الطبيعة البشرية نفسها تعلمنا ذلك . فالنفس بطبيعتها تشعر بحاجتها الى الاغضاء بما في داخلها والاعتراف بأخطائها ، وترتاح الى ذلك . والضمير أنها وجد في الانسان ليحركه الى التوبة ولا يرتاح ولا يهدأ الا بعد الاعتراف بما صدر عن الانسان من خطأ . . . فبالاعتراف نتخلص من متاعبنا النفسية ومومنا . ان السحابة الداكنة المملوءة ماء ، بقدر ما تهطل مطرا بقدر ما يصفو لونها . هكذا الانسان ، فانه بالاعتراف ، تصفو نفسه بعد ان تلقى عنها ما تحمله من متاعب وهموم . . .

هكذا - في وسط عالمنا المليء بالمشاكل التي لا حصر لها في كمها ونوعها ، نجد في الاعتراف حلا على لسان آباء اعترافنا ، تلك المشكلات التي ترسب في النفس ، وتترك فيها عقدا ، يكون لها اسوأ النتائج وأبعد الآثار في حياة الفرد ، فيغدوا نائرا من المجتمع ، غير متوافق ولا منسجم معه . وقد تتزايد هذه العقد النفسية تعقيدا ينتج عنه أمراض عضوية غامضة وخطيرة . والهستريا في بعض صورها قد تتسبب عن امثال هذه الحالات . كما قد تصل المسألة الى حد الانتحار للتخلص من الحياة . اما الانسان الذي يتمتع بسلامة صحته النفسية ، فانه ينسجم مع المجتمع ويتكيف معه ، فيبدو مرحا سعيدا في حياته ، مقبلا على عمله في نشاط .

## ٢ - من الناحية الروحية :

( ا ) ننال بالاعتراف ما لا نستطيع ان نناله بدونه ، حتى لو قدمنا كل أموالنا وقطعنا كل اوصالنا . . . ننال به - في المسيح - صفحا عن زلاتنا وغرانا لخطايانا وجهالاتنا . . . تلك الخطايا التي تورثنا القلق والخوف والانزعاج . . . وما الى ذلك من النتائج السيئة التي تحدثنا عنها في موضوع التوبة ، فنستاهل بذلك للحياة الأبدية التي هي ائمن من العالم وكل ما فيه .

(ب) وفضلا عن ذلك فاننا - بممارسته - نستاهل للتناول من جسد ترب ودمه ، الذي يهبنا ثباتا في المسيح . . . « من يأكل جسدي ويشرب دمي ينت في وأنا فيه » ( يوحنا : ٥٦ ) . وبدونه لا نستاهل لهذه النعمة حسب وصية الرسول ( ١ كو ١١ : ٢٨ ) .

( ج ) والاعتراف - باعتباره تنقية للنفس - يهني النقاوة والطهارة ويدفعنا الى التقدم في حياتي الروحية عن طريق التدقيق في حساب النفس والعلاجات الروحية التي يقدمها الى الاب الكاهن ، وبذا يسير المعترف قدما في الحياة الروحية من قوة الى قوة .

( د ) وثمة فائدة روحية أخرى للاعتراف . **فان كشف افكارنا لأب اعترافنا يفيدنا في طردها والتخلص منها** . ولا يوجد شيء يفرح اعدائنا الروحيين مثل عدم كشف افكارنا لأبائنا ، لأنهم بهذه الوسيلة يظفرون بمن كان هذا حاله ، اذ يشددون عليه القتال ، بعد أن يروه وحده دون معين يسنده . **وقديما قال الحكيم « ويل لمن هو وحده ان وقع ، اذ ليس ثاب ليقبمه »** ( جا : ١٠ ) . **قال الأب يوحنا كسيان « من يكشف افكاره لمرشده لا يمكن انخداعه »** . وقال ايضا « ان الخطية تثبت طالما هي مخفية في القلب . فمتى كشفت زالت حتى من قبل ان يجيب الأب الروحي عنها بشيء . فكما ان الحية الكامنة في وكرها او تحت حجر متى كشف عنها فرت هاربة ، هكذا ابليس الحية القديمة ، فإنه متى كشف عنه يولى هاربا ، لكونه أبا الظلمة ولا يحتمل النور . وبما انه متكبر ايضا ، فإنه اذا اشهر خداعه ومكره الدفين يغتاز كثيرا ثم يولى هاربا لكبريائه » ...

**نكر عن القديس مقاريوس الكبير** انه قابل الشيطان ذات مرة وهو يسير في البرية فسأله عن حاله مع رهبانه ، فأجابه الشيطان « سيئة وتعيسة جدا ، لأن كل فكر خبيث أهجس به لهم يكشفونه الى مرشديهم ، ما عدا راهبا واحدا هو ( فلان ) ، فإنه صاحبي وفي قبضة يدي أتلاعب به كيفما شئت » ... فانطلق القديس ليفتقد ذلك الاخ الذي ذكره له الشيطان ، ونصحه كثيرا الا يكتم افكاره بل يكشفها لأبيه ، فقبل الراهب نصيحته وعدل عن خطئه . . . وحدث ان تقابل القديس مع ذلك الشيطان مرة ثانية وسأله عن حاله مع ذلك الراهب صاحبه ، فأظهر غيظا عظيما قائلا « انه لم يعد الآن صاحبي ، بل عدوى » .

( هـ ) **وبالاعتراف يعطينا الرب حلا لمشكلاتنا وعلاجا لضعفاتنا ، من اجل اتضاعنا** . جاء عن أحد الآباء الرهبان المصريين انه صام مدة طويلة ليعطيه الرب حلا لمشكلة كانت تشغله . ولما لم يظفر بالاجابة ، عزم أن يتوجه الى أحد الشيوخ ليسأله فيها ، فما أن خرج من باب قلايته ، حتى التقى بملاك منعه من مواصلة عزمه ، وأعطاه الاجابة عن مشكلته ، ثم قال له « انك استحققت من الله حل هذه المشكلة من اجل اتضاعك — الذي به عزمتم على التوجه الى فلان الشيخ لسؤاله — أكثر من ذلك الصوم وتلك الصلاة الطويلة » . ويوضح لنا ذلك ، ما جاء في الانجيل المقدس بصدد معجزة شفاء العشرة البرص ( لو : ١٧ : ١١ — ١٤ ) ، فقد قال لهم السيد المسيح « اذهبوا وأروا انفسكم للكهنة . وفيما هم منطلقون طهروا » . هكذا نرى أن الله يسر بخضوعنا لاناس مثلنا أمامهم الله نوابا عنه . ونراه يظهر مسرته ورضاه عن ذلك بالعجائب التي يفعلها بهم . فما أحرانا أن نسارع بكشف افكارنا لأبائنا اعترافنا ، أو بعبارة أخرى نشكو اعدائنا لأبائنا ، متشبهين بالطفل الذي حينما يضايقه أحد ، يجاوبه قائلا « سأشكوك الى أبي » .

( و ) وهناك فائدة روحية عميقة لا يجب أن نغفلها حينما نتحدث عن الاعتراف ، تلك هي التلمذة الروحية . اننا بسماع العظات والدروس الروحية العامة نستفيد دون شك ، لكن الحياة المسيحية قائمة على التلمذ . لقد كانت وصية السيد المسيح الاخيرة الى رسله القديسين « اذهبوا وتلمذوا جميع الامم .. وعلوهم ان يحفظوا جميع ما اوصيتكم به » ( مت ٢٨ : ١٩-٢٠ ) لقد رسم السيد المسيح لنا هذا الطريق عمليا ، بأن اتخذ له تلاميذه ، ثم ترك وصيته لكي نتممها . ان لحياة التلمذ بركات كثيرة . فالفضائل الروحية لا نغنى بالقراءة عنها في الكتب ، او الاستماع الى متكلم يشرحها ويبين فوائدها وبركاتها ، بل تحتاج الى تلمذ على يد معلم هو الاب الروحي ، كما يتلمذ الصبي الصغير على يد صانع ماهر فيتعلم منه . قال الاب يوحنا كاسيان « اذا تأملنا العلوم البشرية والمهن العملية التي لا تفيد الا امورا جسدية ، تراها لا تكتسب الا بتعليم المعلمين وارشاد المرشدين ويتسلم الخلف عن السلف بالخضوع لهم ، مع انها امور حسية نراها بأعيننا ونلمسها بأيدينا . فاي عقل بعد هذا يظن ان الامور الروحية المناسبة لخلاص النفس ونموها في الكمال لا تحتاج الى مرشد يرشدنا اليها ويعلمنا ما ينبغى فعله في كتابها ، وهي امور خفية روحية غير منظورة !! »

#### ٣ - من الناحية الاجتماعية :

واذا كان الاعتراف يريح الانسان نفسيا ويخلصه من العقد النفسية والأخطاء الروحية التي قد تجعله غير منسجم ولا متوافق مع المجتمع الذي يحيا فيه ، فمعنى ذلك انه بالاعتراف سيصبح متكيفا مع المجتمع ، مرحبا وسعيدا في حياته ، مقبلا على عمله بنشاط . وكنتيجة لذلك ، سيتضاعف إنتاجه بالضرورة .

#### ٤ - من الناحية الجسدية :

وللاعترا ف ايضا بركات لأجسادنا فنحن نتعلم من الانجيل المقدس أن بعض الامراض التي تصيب الانسان قد ترجع الى الخطية كما في حالة مريض بيت حسدا ( يو ٥ : ١٥ ) . وبناء على ذلك فالكنيسة تعلم أن المريض الذي يدرس سر مسحة المرضى يجب أن يعترف اولا بخطاياہ ، حتى ينال البرء من مرضه .. هذامن الناحية الدينية الكنسية . والعلم الحديث أيضا يؤيد ذلك بعد أن توصل الى ما للمتاعب والصدمات النفسية من تأثير على صحة الانسان عامة . ومن ثم فقد نشأ فرع جديد من فروع علم الطب يعرف باسم « الطب النفسي الجسدي Psycho Somatic Medicine » وهو يدرس الآن في كليات الطب ببلادنا ، واتجاهه واضح من اسمه .

**فالإعتراف والحال هذه ، يعالج الجسد كما يعالج الروح : يحل المشين بقيود العادات السيئة ، ويعالج من ضاقت صدورهم بالعقد النفسية، والذين تملكت عليهم الاوهام المختلفة ، والشواذ الذين قعدوا عن الانتاج الصالح والفهم الصحيح ، والتوافق مع المجتمع . وفى كلمة واحدة ، انه يحزر الانسان من نتائج الخطية المرة ، ويحله من ربطها ...**

وحسبنا ما تفعله الحكومات والهيئات المختلفة من تعيين الاخصائين الاجتماعيين فى معاهد التعليم والمؤسسات الاجتماعية لعلاج انحرافات النشء والشباب ، عن طريق الجلسات الفردية أو غيرها من الطرق والوسائل العلمية .. وحسبنا أيضا انتشار العيادات النفسية فى عصرنا الحالى ، وتقديم العلاج النفسى تبعا لازدياد حالات المصابين بالامراض النفسية فى عصر المدنية .

**ان هذا الذى بدأ العلم الحديث ان يعرفه ، عرفته الكنيسة بل مارسته منذ زمان بعيد . فقبل ان يعرف التحليل النفسى بأكثر من ثمانية عشر قرنا ، عرفته الكنيسة واستخدمته فى سر الاعتراف . ولم تكن معرفتها نتيجة أبحاث قامت بها ، بقدر ما كانت نتيجة تنفيذ وصايا الله الذى خلق الانسان ويعرف خبايا نفسه وعلاجها ...**

**واذا كان العلم الحديث يعالج بما توصل اليه من معرفة وكشف ، فان الكنيسة تفوقه ، لأنها فضلا عن خبرة رجالها فهناك عمل الله الخفى والجانب الروحى فى ذلك السر المقدس الذى تمارسه .**

نعم ، ليس الاعتراف مجرد علاج نفسى ، والا كان أشسبه بالعيادات النفسية التى يقوم بالعمل فيها أطباء أو اخصائيون قد يكونون غير متدينين أو غير مؤمنين اطلاقا . وانما الاعتراف سر كنسى خطير ، يشمل ضمن فوائده الكثيرة هذا العلاج النفسى . يكفى أن هذا السر تصحبه مغفرة الخطايا بالحل الذى يقبله المعترف من الكاهن .. وهذا ما لا تستطيع كل عيادات العالم النفسية ان تقدمه لمرضى واحد ، مهما كان أطباؤها ذوى علم وخبرة ومؤمنين ومتدينين ...

### **واجب الكنيسة :**

وان كان للاعتراف هذه الاهمية ، فانه يترتب على ذلك مسئوليات خطيرة تواجه الكنيسة ازاء مشاكل أبنائها ، خاصة الشباب والأحداث منهم .. ويترتب على هذه المسئوليات واجبات حتى يأتى الاعتراف بالبركات التى تحدثنا عنها ..

**لقد سار التقليد في كنيستنا على الا يسند حق مباشرة سر الاعتراف لكل كاهن ، بل لمن توافرت فيه شروط معينة تؤهله لقيادة آخرين وارشادهم .** وكان الأسقف حينما يلمس ان كاهنا وصل الى حالة تسمح له بالاستماع الى الاعترافات واعطاء النصائح ، يصدر له تخويلا بذلك . **فليس بالضرورة ان كل كاهن يصبح ابا للاعتراف .** وان كان عامل السن له اثره في شخصية اب الاعتراف من جهة الخبرات والمعرفة الروحية التي تكون قد توفرت له ، لكن ومع ذلك فانه لا يمكن ان يكون كافيا بذاته للاهلية لسماع الاعترافات ، وما يستلزمه من اعطاء نصائح وارشادات روحية ، ما لم يتوفر معه المعرفة الدينية والخبرة والدراية الروحية . **ومعنى ذلك ان المؤهل لأب الاعتراف ليس هو كبر السن وحده ، بل الخبرة والدراية الروحية ، بالإضافة الى المعرفة الدينية . . .**

**قال الانبا اثناسيوس ( القرن الرابع ) في تعاليمه للمبتدئين « ان سالك شيخ عن افكارك فاكشفها له بصراحة متى تأكدت ان له امانة ويحفظ كلامك . ولا تنظر الى كبر السن بل اعتمد على من له علم وعمل وتجربة ومعرفة روحانية ، لئلا يزيدك سقما بدلا من أن يهبك شفاء » .** وقال الاب والكاظم **يوحنا كاسيان ( القرن الرابع م ) « ان انبا موسى اوصانا بالا نكتم افكارنا »** بل نكشفها لمشايخ روحانيين لهم معرفة وتمييز ، وليس لمن طال عمره وشباب شعره . لان كثيرين تصدوا اهل كبر السن وكشفوا لهم عن افكارهم ، وحيث انه لم يكن عندهم معرفة ، فعوض العلاج طرحوهم في اليأس .

**لقد آن الوقت لأن تعيد الكنيسة لهذا السر قدسيته واهميته .** عليها ان تعد دراسات خاصة — بكيائتها اللاهوتية مثلا — للخدام كهنة وشمامسة ، لتزويدهم بالعلم اللازم والخبرات الروحية ، وتعطى في نهايتها اجازة للدارسين . وعليها ايضا — في المدن الكبرى كالقاهرة والاسكندرية — مثلا — ان تؤسس مراكز للاعتراف ، ينقطع الكهنة الذين يخدمون فيها للاعتراف وما يترتب عليه فقط ، ويعفون من اعباء الخدمة الاخرى . فبالاعتراف بالصورة الحالية التي يمارس بها اثناء القداسات في الكنائس يفقد كثيرا من مزاياه . .



ننتقل الآن للحديث عن الاعتراف ذاته ، وكيفية ممارسته . وسوف لا نتناول جانب المعرف ، انما حديثنا قاصر على دور المعترف في الاعتراف . يمكننا ان نميز في سر الاعتراف ثلاث مراحل متميزة :



# عناصِرُ الاعترافِ لثلاثة

أولاً بيني وبين نفسي

لزوم التوبة :

قلنا في بدء حديثنا عن الاعتراف ، انه الخطوة العملية الاولى للتوبة . ومعنى هذا ان التوبة من القلب ، والشعور بالندم الشديد ، ينبغي ان تسبق الاعتراف وتلازمه . فلا معنى للاعتراف بلا توبة ، فسر الاعتراف في الكنيسة يسمى ايضا سر التوبة . وقد تكلمنا عن ذلك باسهاب ونحن نعالج موضوع «حياة التوبة» . فهو — والحال هذه — ليس مجرد عبارات تتلوها على مسمع الأب الكاهن، حتى لو كانت هذه العبارات تعبر عن الحقيقة — وانما هو توبة . ان بعض الناس ممن يريدون ان يتناولوا من السر المقدس ، يتقدمون الى الاب الكاهن اثناء القداس طالبين منه الحل ، وعندما يسألهم الكاهن عن مدى استعدادهم يقولون « الحمد لله لا يوجد شيء » ، او يقولون « لقد تناولنا الاسبوع الماضي ، او منذ ثلاثة ايام » مثلا . وكان الانسان يحيا ولا يخطيء!! او كان الانسان لا يخطيء في مدة ثلاثة او اربعة ايام .. !!

قال القديس كبريانوس (القرن الثالث) مؤنبا الذين يتقدمون للتناول دون توبة صادقة بقوله « كيف تعطى لهم الانخارستيا وهم لم يصنعوا توبة ، ولم يصنعوا بعد اعترافا ، ويد الاسقف او الكاهن لم توضع بعد عليهم » (رسالة ٩ عد ٢) . قد يحدث بالنسبة لمن يتناولون باستمرار وفي فترات متقاربة جدا انهم لا يمارسون الاعتراف يوميا . وطبعاً نحن لا نتكلم عن هذا الصنف من الناس ، انما نتكلم عن الذين لا يباليون بالاعتراف كلية .

ان اولئك الذين يقولون « الحمد لله لا يوجد شيء » ، انما يضلون انفسهم . هؤلاء اما يخفون خطاياهم ويكذبون على الحق ، واما لا يعرفون انفسهم مع الأسف ويكذبون على الله . قال يوحنا الرسول « ان قلنا انه ليس لنا خطية نضل انفسنا وليس الحق فينا .. ان قلنا اننا لم نخطيء نجعله كاذبا وكلمته ليست فينا » ( ١ يو ١ : ٨ ، ١٠ ) . وعلى اية الحالات فان امثال هؤلاء الناس لا تنفعهم صلاة التحليل التي يصلحها لهم الاب الكاهن دون اعتراف . فهذه الطريقة فضلا عن كونها خاطئة شنيعة واستهانة بالسر العظيم الرهيب،

فانها لا تنيد المعترف الا خطية جديدة ، تنضم الى سلسلة خطاياہ السابقة ،  
 الا وهى تناول بدون توبة !! ولنتأكد جميعا ان صلاة التحليل دون اعتراف ،  
 ودون توبة صادقة ، لا ولن نهينا غفرانا لخطايانا . والا لو صح هذا الاملاختى  
 الاعتراف بالتدريج . . . ولاصبح نوال مغفرة الخطايا امرا هينا وسهلا ، ويمكن  
 الحصول عليه دون كثير عناء . فيكفى لماجن او مستهتر — لم يعرف الله ولم  
 يدخل باب التوبة الضيق — ان يحنى هامته تحت يد كاهن حتى يحصل على  
 مغفرة خطاياہ ، وهذا ما لا تعلم به المسيحية . ما اكثر الذين يتخذون من  
 خطاياهم مادة للافتخار دون خزى او مبالاة !! وعلى ذلك يجب ان يكون  
 اعترافنا معبرا عما تخطج به قلوبنا من توبة وندم وخجل « فانه من فضلة  
 القلب يتكلم الفم » ( مت ١٢ : ٣٤ ) . وهكذا حينما ينظر الله الى توبة قلوبنا  
 يهبنا غفران آثامنا . قال سليمان فى صلاته بعد ان اتم بناء بيت الرب « فاسمع  
 انت من السماء مكان سكناك ، واغفر واعط كل انسان حسب كل طرقة كما  
 تعرف قلبه . لاني انت وحدك تعرف قلوب بنى البشر » ( ٢ اى ٦ : ٣٠ ) .

**وعلى ناك فالتوبة ركن اساسى فى سر الاعتراف .** ينبغى ان يتقدم المعترف  
 للاعتراف وكله شعور بانه قد اخطأ جدا فى حق الله الذى احبه ، لذلك فهو  
 يتقدم بنفس منسحقة مرة ليعتذر عن آثامه ، عازما على تركها نهائيا ، وعدم  
 العودة اليها ، طالبا من الله المعونة والقوة . . فالتوبة يليق بها الحزن وتوجع  
 القلب ، قال داود النبى « لاننى اخبر بائسى واغتم من خطيتى » ( مز ٣٨ : ١٨ ) .  
 وقال ارميا النبى « سمع صوت على الهضاب بكاء . تضرعات بنى اسرائيل .  
 لانهم عوجوا طريقهم . نسوا الرب الهنا » ( ار ٣ : ٢١ ) .

### جلسة مع نفسك :

والاعتراف الكامل المصحوب بالتوبة والندم ، يحتاج الى استعداد قبل  
 التوجه للاعتراف . وينحصر هذا الاستعداد فيما نسميه « حساب النفس »  
 الذى تحدثنا عنه فى موضوع التوبة . . اجلس وحاسب نفسك حسابا قاسيا  
 دقيقا . قارن بين معاملة الله النبيلة لك واحساناته اليك ، وبين جحودك  
 ونكرانك . قارن بين حياتك وحياة الآباء القديسين . . تذكر قول الرسول  
 بطرس « ان كان البار بالجهد يخلص فالفاجر والخطيء اين يظهران »  
 ( ١ بط ٤ : ١٨ ) — وقل فى داخلك : نعم اين اظهر انا الخطيء ؟ ان كل  
 هذه المشاعر ستعطيك روح انسحاق ، وستصغر نفسك فى عينيك ، وستجدد  
 نيك الشعور بالحاجة الى نعمة الله . وحساب النفس فضلا عن انه يهبنا  
 شعورا بالانسحاق ، فانه يذكرنا بخطايانا فلا ننساها . من اجل هذا كان  
 داود النبى ، بعد سقطته ، يردد قوله « خطيتى امامى كل حين » ( مز ٥١ : ٣ ) .

هذا ان كنت يقظا وتعرف اخطائك . ولكن يحدث احيانا ان تغيب عنا  
 معرفة خطايانا ، اما بسبب النسيان نتيجة عدم محاسبة انفسنا والاعتراف  
 لفترات طويلة ، واما بسبب تهاوننا فى حياتنا الروحية ، مما يقلل من حساسيتنا

الروحية فأصبحنا نعمل الخطية دون أن نشعر ، أو لاي سبب آخر . ويلزم في هذه الحالة أن نصلى اليه لكي يكشف لنا عن أخطائنا . ابتهل الى الروح القدس واطلب منه أن يشرق عليك بنور نعمته قائلاً مع القديس اغسطينوس « الهى امنحنى ان أعرف من أنت ومن أنا » . وحينئذ ، الله المتحنن الذى يشاء خلاص كل أحد — الذى قال عنه القديس مارافرام السريانى انه يتعشى لدموع النادم الراجع اليه — سوف يعطيك أن تذكر خطاياك وتعرفها . ولمساعدتك على الاعتراف ، وضعنا قائمة أسئلة تفصيلية فى آخر هذا الموضوع ، يمكنك الرجوع اليها .

ان كنت كثير النسيان ، أو ان خشيت من النسيان ، فلا مانع من تدوين ما تعترف به أولاً بأول فى ورقة صغيرة ، ولا مانع أيضاً من ابراز هذه الوريقة أثناء الاعتراف للاستعانة بها . وان خشيت من وقوع هذه المذكرة فى يد انسان آخر ، يمكنك كتابتها بطريقة رمزية . وطبعاً ما يكتب فى هذه الحالة يكون اشارات تذكرك ، وليس تفصيلات . وبعد الاعتراف مزقتها ، نصك خطاياك قد مزق أيضاً . . .

### جلسة مع الله :

وحيثما تشعر بخطاياك وثقلها عليك ، وحيثما تصغر نفسك فى عينيك ،

اغلق الباب وحاجج	فى دجى الليل يسوعا
واملاً الليل صلاة	وصراعاً ودموعا

وفى صلاتك قدم له ندمك ممزوجاً بالدموع . واعترف له بكل ما فعلت بالتفصيل . نعم ان الله يعلم بالخطية قبل أن ترتكبها ، ولكن فى الاعتراف اقراراً بالاثم وشعوراً بالذنب . قال داود النبى « لما سكت بليت عظامى من زفيرى اليوم كله ، لان يدك ثقلت على نهارا وليلا . تحولت رطوبتى الى يبوسة القبظ . اعترف لك بخطيتى ولا اكتم اثمى ، قلت اعترف للرب بذنبي وانت رفعت اثم خطيتى » (مز ٣٢ : ٣-٥) .

وفى صلاتك تكلم مع الله بالتفصيل واجمل حديثك بلغة المتكلم المفرد لا الجمع ، فان ذلك يشعرك أكثر بذنبك ، ويوقفك عريانا وجها لوجه امام الله ، عوض أن تحتوى فى غيرك ، وتتشجع بنقائص الآخرين ! فحينما تصلى بمفردك لا تصلى قائلاً ممثلاً « سامحنا يا الله واغفر لنا خطايانا . أنت تعرف يا رب اننا خطاة وكثيرا ما نضعف ونسقط . الخ » بل صل قائلاً « سامحنى يا الهى واغفر لى خطاياى ، أنت تعرف يا ربى انى خاطيء ، وكثيرا ما أضعف وأسقط . الخ » . فما الذى اوقع الصيغة الثانية على سمع الله ، وما اوفر التعزيات ومشاعر المسكنة التى تملأ القلب بعد رفعها !!



## ثانياً امام الاب الكاهن

لخجل :

من الامور التي تعطل الكثيرين عن الاعتراف ( الخجل ) . الخجل من اشهر خطاياهم امام الكاهن . لكن علينا أن نتخطى هذه العقبة ، فان هذا مفيد لحياتنا الروحية . فما دمت يا اخي لم تخجل من الله عند ارتكاب الخطية ، فلا اقل من خجلك امام نائبه في وقت الاعتراف . **الخجل ، ولو انه قاس ومتعب ، الا انه مفيد لك** : يشعرك ببشاعة الخطية ، ومقدار حقارة الوقوع فيها ، ويشعرك بانها عار ونقص ، وكل هذه المشاعر لازمة لك . فيحسن أن تتألم من خطيتك ، طالما تلذذت بها قبلا ، لأن مثل هذا الألم يوجد شيئا من التوازن في التعامل مع الخطية . من أجل هذا قال الآباء القديسون أن سر الاعتراف لجام قوى يكبح جماح الانسان ويمنعه من العودة الى الخطأ . قال الحكيم ابن سيراح « لا تستح من الاقرار بخطاياك » ( سى : ٢٦ ) .

ثم ممن تخجل ، ولماذا تخجل ؟

ربما يكون الانسان — في جهالته — سقط في بعض الخطايا التي يستبشع نكرها الاب الكاهن . لكن اعلم ان خطيتك ليست الوحيدة التي سيسمع عنها الاب الكاهن لأول مرة . فاب الاعتراف طالما سمع خطايا كثيرين ، وربما تكون خطيتك مألوفة لديه .. وعلى اى حال فان المعترف حينما يجلس يعترف فان اب الاعتراف يعلم مقدما انه لا بد سيسمع شيئا غير سليم وغير صاهر .

**وقد يؤدي الخجل ببعض الافراد الى التساؤل عما اذا كان من المحتم على الانسان ان يعترف على كاهن ، ولماذا لا يعترف على الله راسا ؟ وتنضم الكبرياء ايضا الى الخجل ، لكن في تبحح — وتردد نفس هذه المزاعم . فالتكبر يحاول ان يظهر امام الناس قديسا ورعا تقيا ، ويهتم ان يكون له صورة التقوى ، حتى لو انكر في اعماقه قوتها !! ونعتقد ان ما اوردناه عن اهمية الاعتراف في صدر هذا الموضوع فيه بعض الرد على هذا التساؤل والتماحك . انها خدعة من الشيطان يريد بها ان يمنع عنا بركات كثيرة نحصل عليها ، فيما لو ولجنا باب الاعتراف — فلا تستمع اليه اذن . ولندع عنا كل الاعتبارات — سواء كانت خجلا أم غير ذلك ، وليكن اهتمامنا الوحيد هو الحصول على النعم العظيمة التي لن نحصل عليها بدون الاعتراف كما سبق ان ذكرنا . فليس احد طاهرا من دنس ولو كانت حياته يوما واحدا على الارض .**

كيف تعترف ؟ :

١ — حينما تجلس امام الاب الكاهن ، احذر أن تكون لك دالة عنده . وانكر انك مقدم على اهتمام سر رهيب يحدد حياتك ويلدك من جديد . لذا

انس علاقتك به واذكر انه نائب الله ، وكيه الذى يحاسبك على خطاياك ،  
**لا تذكر خطاياك كشخص يقص قصة او يروى خبرا ، انما بالم واعدة .**

٢ — اعترف بكل انواع الخطايا : خطايا الفعل ، والقول ، والفكر ،  
والحس ... واعلم ان كل خطية لا تعترف بها تظل باقية مهما تحسنت حالتك  
فيما بعد . ستظل تقلقك حتى لو صرت قديسا . . وبالجملة فرغ قلبك من  
الخطية . قال الوحي الالهى على لسان ارميا النبي ، مخاطبا كل نفس  
« اسكبى كمياه قلبك قبالة وجه السيد » ( مرا ٢ : ١٩ ) . انه تشبيه دقيق  
يوضح كيف يجب ان نفرغ قلوبنا ونحن نعترف بخطايانا . فالاناء الذى فيه زيت  
او غسل امثلا بعد ان يسكب منه ، لا بد ان يبقى فيه اثره . واذا كانت فيه خمر  
او خل مثلا لا بد ان تبقى فيه الرائحة ، اما الماء فلا يخلف اثرا او رائحة هكذا  
حينما تفرغ قلبك اثناء الاعتراف يجب الا تبقى فيه شيئا من الخطايا

٣ — اهتم بتفاصيل الخطية التى يظهر فيها لون من البشاعة حتى تظهر  
امام ابيك الروحي على حقيقتك . فمكان الخطية ، وزمانها ، والشخص ( لا  
نقصد الاسم ) الذى اخطأت معه ، او اليه ، كل ذلك له تأثير على مقدار اثمك .  
اما ان تعترف اعترافا عاما ( غير تفصيلي ) فهذا لا يجديك كثيرا .

فمثلا اذا اعترفت قائلا « يا ابي : انا لم اصل كما ينبغي ولم احب الآخرين  
كما يريد الله ، ولم اتناول من السر المقدس بالاحترام اللائق . . » ، فمثل هذا  
الاعتراف لا يمكن ان يستدل به الكاهن على معرفة حال نفسك . ان جميع  
القديسين الذين على الارض وفي السماء يمكن ان يقولوا مثل هذا الكلام .  
فمهما سما الانسان في الفضيلة فهو يعتبر ذاته مقصرا في تنفيذ وصايا الرب .  
لكن يفيدك ايراد تفاصيل الخطية ، لانه يترتب عليها تقديم العلاج المناسب  
لضعفك . . . فمثلا هناك فرق بين قولك « نظرت يا ابي نظرة شريرة » ، وبين  
قولك « وكانت هذه النظرة في الكنيسة » . . . وقرق بين قولك « افكارى  
تحاربنى من جهة فتاة واشعر بالميل اليها » ، وبين قولك « وهذه الفتاة معى في  
منزل واحد ، بل وفي نفس المسكن » . ففى الحالة الثانية يعتبر الامر خطيرا ،  
ويحتاج الى علاج من نوع خاص . وقرق بين قولك « انسان كلمنى كلمة مزاح ،  
فانا غضبت عليه لاني فهمتها فهما ردينا » ، وبين قولك « انى غضبت من انسان  
قال لى كلمة مزاح ، وانا فهمتها فهما خاطئا لاني اكره هذا الشخص ولا اطيق  
كلامه ، بينما لو انسان صديق لى قال لى هذه الكلمات ما كنت اتضايق  
منه » . ففى الحالة الثانية كشف هذا التفصيل عن خطية اخرى كامنة فى  
القلب ، وهى البغضة ، وعننا نشأ الغضب .

وهكذا ترى ان الاهتمام بتفاصيل الخطية ، يظهر الميول والمعادات  
والعواطف الرديئة ، وبواسطة هذا الايضاح تستكمل صورتك الداخلية فى  
نظر الاب الكاهن . ان الامر على هذا النحو يحتاج الى علاج خاص ، ومن  
نوع معين . فذكر التفاصيل امر مفيد للمعترف ، لان عليه ستترتب نصائح  
وارشادات الكاهن وحلوله لمشاكلك .

٤ — **اهتم أيضا بمدة الخطية :** هل الخطية التي تعترف بها مستمرة عندك وتلح عليك ، أم ارتكبتها مرة واحدة أو أكثر ؟ وهل أصبحت عادة متملكة عليك ، وتبد صعوبة في الإقلاع عنها ؟

٥ — **اهتم كذلك بمشاعرك أثناء فعل الخطية :** هل كنت متلذذا أم تافرا متضايقا ؟

٦ — **لا تحاول أثناء الاعتراف أن تلتبس لنفسك الإعذار ،** وأن تنسب سقطاتك للآخرين . لا تهون من أمر الخطيئة . لا تجلس أمام الكاهن وتقل له « الشيطان ضحك على في كذا وكذا كذا .. » وهكذا تظهر الشيطان مدانا لكي تبدو أنت بريئا !! لا تنس أن أية خطيئة إنما تفعلها بارادتك وحك . لا تقل مثلا « ان شخصا ضايقني ، وأنا اضطررت للثورة والغضب » . وإذا كان هو ضايقك بالفعل ، فإين صبرك وإين المحبة التي تحتل كل شيء .

٧ — **كن أميناً في اعترافك ، ولا تحاول أن تلبس خطيئتك ثوبا آخر** بسبب الخجل . فمثلا انسان — حينما سئل عن ديانتة — أنكر انه مسيحي . هذا الانسان في اعترافه أمام الكاهن ذكر هذه الخطية على أنها (كذب) لقد اعتبر انكار اعترافه بايمانه كذبا ، وفرق كبير بين الخطيئتين !!

٨ — **اهتم بالنواحي الإيجابية في اعترافك :** لا تنظر الى النواحي السلبية فقط ، إنما ادخل في حسابك النواحي الإيجابية لحياتك الروحية . لا تعترف فقط بالآخطاء التي فعلتها ، وإنما أيضا بالفضائل التي قصرت في التحلى بها . فقد قال يعقوب الرسول « من يعرف أن يعمل حسنا ولا يعمل فذلك خطية له » (يع ٤ : ١٧) . أنت كمسيحي يجب عليك أن تنمو روحيا حتى تصبح انسانا كاملا ، وتصل الى قياس قامة ملء المسيح (اف ٤ : ١٣) . فان كنت لا تنمو فلا بد من وجود خطية رابضة تمنع نموك لان النمو هو سنة الحياة ... **والمقصود بذلك أن تحاسب نفسك على ضوء الفضائل المسيحية** كالمحبة مثلا في كل تفاصيلها التي تحدث عنها بولس الرسول في (١ كو ١٣) ، وكواجبات العبادة ، وكانكار الذات ، والطهارة « طهارة الجسد والحواس والقلب والفكر » الى آخر الفضائل التي يجب أن تتحلى بها ، ثم اكتشف مدى تقصيرك واعترف به ..

٩ — **ولا تظن ان اعترافك يقتصر على الناحية الروحية بمعناها المفهوم لدينا ، دون نواحي حياتك الأخرى .** فالسيد المسيح يأمرنا بالكمال « كونوا أنتم كاملين » (متى ٥ : ٤٨) ، ويأمرنا بالامانة « كن أميناً الى الموت » (رو ٢ : ١٠) . وطبعا الكمال والامانة في كل شيء . فالطالب الذي يقتصر في دراسته يجب أن يعترف بهذا التقصير كخطيئة . وكذلك الموظف الذي لم يكن أميناً في استغلال وقته لصالح الهيئة التي يعمل بها .

١٠ — **اعترف بالخطايا حتى لو كنت تعرف علاجها .** أو بعبارة أخرى : اياك ألا تعترف ببعض الخطايا التي قد تعرف علاجها ، أما لتكرار وقوعك

فيها ، وسماح نصائح كثيرة عنها من أب اعترافك ، واما لاطلاعتك ومعرفتك بطرق علاجها . لان الاعتراف بالخطايا يتضمن اقرارا بالضعف امام الله بحضور نائبه أى الكاهن . ان الشيطان كثيرا ما يحارب الانسان بمثل هذا الفكر ، قائلا له « ان أب اعترافك سيقول لك كذا وكذا بخصوص هذه الخطية وانت تعرف الاجابة فلا داعى للاعتراف بها » . **علينا ان نداوم الاعتراف بالخطية حتى نربأ منها . ان الانسان لا يمكن ان يكون قاضيا صالحا فى اموره الخاصة . ان مياه انهار سوريا والعراق كانت ارق والطف من مياه الاردن لكنها لم تكن كفاء لشفاء نعمان السريانى مثل الماء الذى وصفه انثسح النبى لشفائه ( ٢ مل ٥ ) . ان الله يمنح كلام الاب الروحى قوة ونعمة خاصة من اجل نفع اولئك الذين يقبلون على الاعتراف بايمان . . ثم ان الاعترافا ليس لمجرد العلاج ، وانما اولا لنوال الحل والمغفرة ، ولا مغفرة بدون اقرار بالخطية .**

١١ — يجب ان تصارح اب اعترافك بكل ما فى نفسك حتى لو كان من جهته . فلو ان عدو الخير اعثرک فى تصرف معين لابيک الروحى ، عليك ان تذكره له فى لهجة مؤدبة ، وتستفسر منه عنه . فان كان مثلا مسرعا فى ممارسة هذا السر ، فصارحه ايضا وقتل له ان هذا لا يريح نفسك .

١٢ — استمع جيدا لنصائح ابيک الروحى ، واقبلها . واذا اتعبك شىء منها فصارحه بذلك ، كالمريض الذى يصارح الطبيب بأنه استراح الى الدواء او لم يسترح .

## ثالثا الحل من الخطية

صلوات التحليل :

بعد ما تكون قد اعترفت امام ابيک الكاهن اعترافا كاملا بكل خطاياك ، اركع فى خشوع وقتل له « حللى يا ابي من خطاياى التى اعترفت بها ومن المستتره ايضا » فربما تكون هناك خطايا نسيت ان تذكرها . وحينئذ سيمد الكاهن يده بالصليب ، ويضعه على رأسك ، ويصلى عنك صلاة التحليل . ومن المفيد ان ندون هنا صلوات التحليل ، ونتأمل ما فيها من طلبات ومعانى روحية جميلة ، حتى حينما تحنى هامتك امام ابيک الروحى تشعر بقوة الكلمات التى يتلوها . . .

وتنقسم صلاة التحليل الى ثلاثة طلبات : التحليل الاول والثانى والثالث :

✽ التحليل الاول : « نعم يا رب يا رب الذى اعطانا السلطان ان ندوس الحيات والعقارب وكل قوة العدو ، اسحق رؤوسه تحت اقدامنا سريعا ، ويدر عنا كل معقولاته الشريرة المقاومة لنا ، لانك انت هو ملكنا كلنا ايها

المسيح هنا ، وانت الذى نرسل لك الى فوق المجد والاكرام والسجود ،  
مع ابيك الصالح والروح القدس المساوى لك الآن وكل اوان والى دهر  
الداهرين آمين » .

**\* التحليل الثانى :** انت يارب الذى طاطأت السموات ونزلت  
من اجل خلاص جنس البشر . انت هو الجالس على الشاروبيم والشاربيم ،  
والناظر الى المتواضعين . انت ايضا الآن يا سيدنا الذى نرفع أعين قلوبنا  
اليك ، ايها الرب . الغافر آثامنا ، ومخلص نفوسنا من الفساد ، نسجد  
لتعطفك الذى لا ينطق به ، ونسألك ان **تعطينا سلامك** ، لانك اعطينتنا كل  
شئ . اقتننا لك يا الله مخلصنا ، لاننا لا نعرف احدا سواك . اسمك القدوس  
هو الذى نقوله . **ردنا يا الله الى خوفك وشوقك** . سر أن نكون فى تمتع  
خيراتك . وعبدك ( . . . ) الذى أحنى رأسه تحت **يدك** أرفعه فى السيرة ،  
وزينه بالفضائل . ولنستحق كلنا ملكوتك الذى فى السموات بمسرة الله ابيك  
الصالح . هذا الذى انت مبارك معه مع الروح القدس . . .

**\* التحليل الثالث:** ايها السيد الرب يسوع المسيح، الابن الوحيد، وكلمة  
الله الاب ، الذى قطع كل رباطات خطايانا من قبل آلامه المخلصة المحيية،  
الذى نفخ فى وجه تلاميذه القديسين ورسله الاطهار وقال لهم : اقبلوا الروح  
القدس ، من غفرتهم لهم خطاياهم غفرت لهم ، ومن امسكتموها عليهم امسكت .  
انت الآن ايضا يا سيدنا من قبل رسلك الاطهار ، اتعمت على الذين يعملون  
فى الكهنوت ، كل زمان ، فى كنيستك المقدسة . ان يغفروا الخطايا على  
الارض ، ويربطوا ويحلوا كل رباطات الظلم . الآن ايضا نسأل ونطلب من  
صلاحك يا محب البشر عن عبدك ( . . . ) وضعفى ، نحن **الخاضعين برؤوسنا**  
امام مجدك المقدس، ارزقنا رحمتك، واتطع كل رباطات خطايانا . وان كنا قد  
أخطأنا اليك فى شئ ، **بعلم او بغير علم ، او بجزع القلب ، او بالفعل ،**  
**او بالقول ، او بصغر القلب** . انت يا سيد العارف بضعف البشر . كصالح  
ومحب البشر ، اللهم انعم علينا بغفران خطايانا ، باركنا ، طهرنا ، حلنا .  
وحالل عبدك ( . . . ) . املأنا من خوفك ، قومنا الى ارادتك المقدسة  
الصالحة . لانك انت هو هنا . والمجد والكرامة والعز والسجود . . .

### ملاحظات عليها :

يشعر المعترف الخاضع برأسه ، انه ليس خاضعا برأسه تحت يد  
انسان بل تحت يد الله ، اذ يقول الكاهن فى التحليل الثانى « **وعبدك . . .**  
**الذى أحنى رأسه تحت يدك** » .

ويعلن الكاهن المعترف انه لا يتم هذا السر الا بموجب السلطان الالهى  
بقوله « . . . اتعمت على الذين يعملون فى الكهنوت . . . ان يغفروا  
الخطايا . . . » .

وفى التحاليل الثلاثة لا يطلب الكاهن من الله عن المعترف وحده ، بل عن  
ضممه ايضا .

ويطلب الكاهن من الله لأجل المعترف لكي يهبه نعمًا وبركات روحية  
كثيرة :

\* أن يقطع جنور الشر من نفوسنا « اسحق رؤوسه تحت اقدامنا  
سريعا » ورأس الشيء هو بدؤه .

\* أن يعطينا سلامه الذى فقدناه بالخطية ، فالخطية تأتى على سلام  
الانسان كما تأتى النار على الهشيم .

\* أن يملأنا الله من خوفه . ونحن نلاحظ هنا ، أن الكاهن حينما طلب  
لأجل السلام قال « اعطنا سلامك » ، وحينما سأل لأجل خوف الله قال  
« املأنا من خوفك » . قال القديس الانبا انطونيوس أب الرهبان « رأس  
الحكمة مخافة الله . كما أن الضوء اذا دخل الى بيت مظلم طرد ظلمته واناره ،  
هكذا خوف الله اذا دخل قلب انسان طرد عنه الجهل ، وعلمه كل الفضائل  
والحكم » .

\* أن يرد الينا الشوق الى الله « ردنا يا الله الى شوقك » .

ان ثقتنا للروحيات يتغير نتيجة الخطية كما يتغير طعم الطعام الجيد  
في فم المريض ، ويفتر شوقنا الى الله تبعًا لذلك ، ولذا يطلب الكاهن انيه أن  
يعيد الينا هذا الاستيقاق فننجذب اليه « اجذبني وراءك فنجري » ( نش  
١ : ٤ ) ، ولا ننجذب للخطية ...

اما نتائج صلوات التحاليل هذه فهي :

\* مغفرة لخطايانا بالكيفية التى وقعنا فيها « بعلم او بغير علم » .

\* مغفرة لخطايانا بأنواعها التى فعلناها « بالفعل او بالقول » .

\* مغفرة لخطايانا التى وقعنا فيها تحت مختلف الظروف « بجزع القلب  
او بصفره » .

\* ثم بركة ، وطهارة ، وحل من كل قيود الخطية وسلطانها ...

بعد صلاة التحليل تاكد ان الرب رفع عنك خطاياك . تذكر كلمات ناتان  
التبى الى داود بعد اعترافه بخطيئته « الرب ايضا قد نقل عنك خطيتك »  
( ٢ صم ١٢ : ١٣ ) .

تقدم فى محبة وخضوع وقبل الصليب الذى فى يد الاب الكاهن .

# إرشادات عامة

١ - ما بعد الاعتراف :

يحسن أن تنصرف بعد الاعتراف بمفردك تتأمل في كم صنع بك الرب ورحمك ، وتستفيد من حالتك الروحية ، وتختزن لمستقبلك ما فيديك . من الأخطاء التي يقع فيها بعض الشباب أنهم يذهبون الى الاعتراف جماعات ، ويتقضون الوقت الذي يسبق الاعتراف في سمر وحديث وربما فكاهة أيضا كأنهم لا يشعرون بالندم على الخطية . ثم يخرجون بعد الاعتراف بنفس الصورة يتحدثون أثناء الطريق في أمور تحتاج الى اعتراف آخر . . !

يجب على المعترف أن ينفذ كل وصايا ابيه الروحي بدقة وأمانة كاملة ، فهي كاللحاء الذي يصفه الطبيب للمريض . فلا فائدة من زيارة المريض للطبيب بدون استعمال الادوية التي يصفها له ، وبدون اتباع نصائحه . وهكذا أيضا لا فائدة من تردد المعترف على الكاهن المعرف بدون تنفيذ الادوية الروحية التي أشار بها عليه .

لا تيلس ان سقطت ثانية بعد الاعتراف ، بل اتفض واعترف وجدد العهد مع الله ثانية « لأن الصديق يسقط سبع مرات ويقوم » (أم ٢٤ : ١٦) . والله العارف بضعف طبيعتنا وضع أن سر الاعتراف تعاد ممارسته ، حتى قبل اليه نادمين معترفين في كل مرة نسقط فيها . أن باب التوبة يظل مفتوحا على مصراعيه و يفلق أبدا حتى نهاية حياتنا ، وطوبى للانسان الذي يدخل منه . .

٢ - أب الاعتراف الواحد :

تعلم الكنيسة بوجوب اتخاذ أب اعتراف واحد لا يتغير ، يستمر معه المعترف الا اذا حالت مواع خاصة كالسفر أو أي أمر آخر . وفي هذه الحالة يجب على المعترف أن يستأنن أب الاعتراف ، وينال منه السماح بالاعتراف عند أب آخر . من أجل هذا يجب التدقيق جيدا قبل اختيار طبيبك الروحي . اطرح كل الاعتبارات جانباً ، ولا يكن أمامك الا فائدتك الروحية . واياك أن تتهرب من أب اعترافك نتيجة دافع غير مقدس ، أو هروبا من مواجهته لتلك غائل في مغالبة الخطية . . أما أولئك الذين ينتقلون بين آباء الاعتراف ، يعترفون في كل مرة أمام أب جديد ، فهؤلاء لا تقرهم الكنيسة على ذلك ، وهو خطأ كبير يجب أن يقلعوا عنه لمنعمتهم الروحية .

### ٣ - تغيير اب الاعتراف :

يحدث في بعض الاحيان ان المعترف لا تجدى معه العلاجات الروحية التي يقدمها له اب اعترافه .. وهنا يتساءل **المعترف** « هل يمكننى ان اغير اب اعترافى ، ام ان ذلك ممنوع كنسيا ؟ » .. الواقع ان اب الاعتراف - كما ذكرنا - هو بمثابة الطبيب . قد لا يستريح مريض لعلاج طبيب معين استمر معه فترة من الوقت ، فيضطر الى ان يتوجه لطبيب آخر .. بل كثيرا ما يحدث ان الطبيب المعالج نفسه يشير على مريضه بالتوجه الى طبيب بالذات .. واذا كان الهدف الاسمى من الاعتراف هو مصلحة المعترف الروحية ، فيمكنه ان يغير اب اعترافه ، بل يحدث ان بعض الآباء يشيرون على بعض ابنائهم ممن لهم مشاكل خاصة من نوع معين بالانتقال الى آباء آخرين ، لعل هؤلاء بنعمة خاصة يمكنهم قيادة هذه النفوس الى الله وراحتهم من مشكلاتهم ...

على انه فى حالة الرغبة فى الانتقال من اب اعتراف الى آخر ، ان يستأنز المعترف من ابيه الروحى بأن يفعل ذلك . وهذا من قبيل التأدب واللياقة والذوق ...

**لكن قد يترتب على طلب الاذن مشكلة اخرى ، يتعرض لها المعترف بسبب الخجل من ابيه الروحى الذى تعب معه واحتمله فى كل ضعفاته ... كيف يواجه بهذا الطلب ؟**

ان طلب الاذن امر يتمشى مع الذوق وروح البنوة فى الكنيسة ، لكنه لا يدخل فى نطاق الحل الكهنوتى .. فاذا كان المعترف من النوع الخجول جدا ، واذا كان هذا الامر سيسبب له اشكالات فى حياته الروحية ، فلا مانع من تغيير اب الاعتراف دون مفاتحة الاب الروحى بذلك .. ويمكن فى هذه الحالة الاستعاضة عن اللقاء الشخصى برسالة مكتوبة رقيقة ، يوضح فيها ظروفه ويطلب السماح والصلاة لاجله .

**وثمة تساؤل يبرز فى حالة تغيير اب الاعتراف .. هل فى هذه الحالة يلزم الاعتراف بكل الاعترافات السابقة التى اعترف بها المعترف امام ابيه السابق ؟**

لقد نال المعترف حلا كاملا عن كل خطية اعترف بها امام ابيه الروحى السابق .. لقد غفرت له جميع الخطايا التى اعترف بها نادما ، فلا حاجة ان يعترف بها او ببعضها ثانيا الا فى حالة واحدة .. حينما يكون لبعض هذه الخطايا الماضية علاقة بخطاياها الحالية ... او يكون من قبيل اعطاء ابيه الروحى الجديد صورة كاملة عن حياته يلم بها ويتمكن من علاجه على اساس سليم ..



## ٤ - الخطية التي نسيتها أو التي جدت :

ماذا يحدث لو سهى عليك أن تعترف بخطية معينة لأب اعترافك ثم تذكرتها بعد ذلك أو لو فعلت خطية بعد اعترافك وقبل تناول؟

لا تتشكك ، فما ان تعترف بها قبل تناول لأحد الآباء الكهنة الموجودين بالكنيسة حتى لو لم يكن أب اعترافك ، وما انك تتناول بعد أن يصلى لك الكاهن صلاة التحليل وعندما تتقابل أب اعترافك تذكر له ذلك .

وعلى أى حال ، فان هذا الامر يكون حسب توجيه أب اعترافك . لكن نريد أن نلفت النظر الى أن الامر يتوقف على نظرتك وتقديرك لهذه الخطية التي استجدت ، أثبتة هي أم خفيفة . وعلى العموم يحسن - عند الشك - التوقف عن تناول الى أن تتقابل مع أب اعترافك .

## ٥ - المرشد الروحي :

يمكن للإنسان أن يتخذ مرشدا روحيا أو أكثر غير أب الاعتراف ، ويمكن أن يكون هذا المرشد من العلمانيين . وعمل المرشد الروحي في هذه الحالة هو تناول المواضيع الروحية العامة كالصلاة ومحارباتها والكبرياء والانضاع والادانة .. دون الدخول مع الإنسان الذي يتحدث إليه في خطاياها الشخصية ، وفي دقائق حياته الروحية الخاصة ، وبالجملة الأشياء التي لا يجوز كشفها إلا لآباء الاعتراف . لان المرشد في هذه الحالة هو بمثابة معلم وليس أب اعتراف : أولا : لانه لا يعطى حلا ، ثانيا : لان المرشد به ليس مطالبا بأن يذكر له كل شيء ، وانما هو يسأله عن نقطة معينة أو أكثر وأحيانا يسأله عن معالجة خطية ما دون أن يذكر له أنه وقع فيها .

## ٦ - مغفرة الخطية :

هل بعد أن يتم الإنسان كل عناصر الاعتراف تغفر خطاياها حقا ، حتى ولو كانت شنيعة؟

وطبعا الإجابة واضحة من كلامنا السابق كله ، ومواعيد الله وأموال تديسه . قال يوحنا الرسول « ان اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل اثم » ( ١ يو ١ : ٩ ) . قال القديس يوحنا ذهبى الفم « أخطئت ؟ فادخل الكنيسة وامح خطيتك .. كلما خطئت تب عن الخطية ولا تبتأس من ذاتك . وان خطئت ثانية ، فتب ثانية أيضا ، ولا تسقطن من الرجاء بالخيرات الموعود بها سقوطا كاملا بسبب اهمال .. وان كنت غاية الشيب وخطئت ، فادخل واندم ، لان هذا المكان (الكنيسة) هو مستشفى وليس محكمة ، وهو لا يطلب مجازاة عن الخطايا » .

٧ - تؤكد ثانية انه لا يصلح الاعتراف الكامل اثناء القداس ، وانما يجب أن يكون في أوقات خاصة ، حتى يكون لدى المعترف الوقت الكافي للاعتراف .

٨ - أما عن المدة بين كل اعترافين ، فهذه تتحدد بالاتفاق بين اب الاعتراف والمعترف تبعاً لحالة المعترف الروحية واحتياجاته وظروفه . وطبعاً يستحسن الا تطول هذه المدة .

### ٩ - المغتربون والاعتراف :

كيف يمارس المغتربون سر الاعتراف في بلاد تخلو من الكنائس الارثوذكسية ومن الكهنة الارثوذكس ؟

لاشك ان الاعتراف يكون شفويًا امام الكاهن وكيل الله . فالاعتراف في كثير من الاحيان يحتاج الى المناقشة والاستيضاح حتى ما يعطى الاب الكاهن الحل والعلاج المناسب .. ولكن في حالة المغتربين في الخارج في بلاد ليس بها كنائس ارثوذكسية ولا كهنة ارثوذكس ، فعلى هؤلاء المغتربين ان يسلكوا في تدابير محاسبة النفس .. ويلزمهم ان يكونوا على صلة بأباء اعترافهم .. ولا بأس من ارسال اعترافاتهم في رسائل . فان هذا نافع لهم ، وذلك لحين التقائهم بأحد الأباء الكهنة فيصلى عليهم صلاة التحليل لينالوا المغفرة من خطاياهم ..



# مُرشدٌ لمَحاسبةِ النفسِ قبلَ الاعترافِ

الاعتراف الكامل الصحيح هو الذى تكشف فيه نفسك كشفا تاما امام  
اب اعترافك وتشعر يقينا انه لا يوجد شيء تعرفه عن نفسك وقد أخفيتَه  
عنه . ولذلك يلزمك أن تحاسب نفسك محاسبة دقيقة صريحة قبل الاعتراف .  
وهذه امامك بضعة أسئلة تساعدك على معرفة نفسك ومحاسبتها وتمهيدك  
للاعتراف . وهى مقسمة على موضوعات : بعضها يختص بالعبادة ، والبعض  
بمعاملة الناس ، والبعض بتوابع الخطايا .

## أ- من جهة العبادة

الصلاة :

- ١ — هل أنت مهمل لصلواتك أم مواظب عليها ؟ أم تهملها أحيانا ؟  
ولماذا ؟ وهل هذا الاهمال ثابت ؟ وهل فكرت فى حل له ؟ وماذا كانت  
النتيجة ؟
- ٢ — متى تصلى ؟ هل تصلى عند الاستيقاظ ؟ وقبل النوم ؟ وقبل  
وبعد الاكل؟ وقبل الخروج من البيت ؟ وقبل كل عمل تعمله ، وعند كل ضيقة؟  
وهل تصلى فى الطريق ؟ وهل تصلى أثناء وجودك مع الناس ؟
- ٣ — هل لك صلوات خاصة طويلة تقف فيها مدة فى حديث خاص مع  
الله ؟ وهل أنت مواظب على هذا ؟ وهل صلواتك هذه فى نمو أم فى نقص ؟
- ٤ — هل تصلى بالمزامير ؟ هل تصلى كل صلوات الاجبية أم بعضها ؟  
ما الذى تصليه منها ؟ ان كنت لا تصلى بالمزامير فلماذا ؟
- ٥ — هل تحفظ مزامير وقطعا من الاجبية ؟ هل هذا الحفظ فى نمو أم  
هو فى نقص بالنسيان ؟ وهل تستخدم هذه المزامير والقطع التى تحفظها ؟
- ٦ — هل صلاتك بحرارة قلب ؟ هل فيها دموع أحيانا ؟ هل فيها شعور  
بالوجود فى حضرة الله ؟ أم هى صلوات فاترة ، أم أحيانا حارة وأحيانا  
فاترة ؟ ولماذا ؟
- ٧ — هل يشرد عقلك أثناء الصلاة ؟ فى أى نوع من الصلوات يشرد  
وفى أى الموضوعات ؟ وهل هذا يستمر طويلا ؟ ما الذى تفعله لمعالجة  
هذا الامر ؟

٨ — ما هو وضع جسمك أثناء الصلاة ؟ هل تقف وتبسط يديك الى فوق ؟ هل تركع ؟ هل تسجد ؟ أم لك وضع آخر ؟ هل تقف باحترام امام الله ؟ أم ترخي قدميك ؟ أم تسند جسمك الى الحائط ؟ أم تحرك يديك ؟ أم يزوغ بصرك في اشياء ؟

٩ — هل هناك موضوعات معينة تشغلك أثناء الصلاة؟ هل تصلى من اجل خطاياك ومن اجل حياتك الروحية ؟ وهل تصلى من اجل الآخرين ؟ هل تصلى من اجل مضايقتك ؟ هل لك طلبات مادية ؟

١٠ — هل تعطى الله وقتا صالحا وانت في ملء نشاطك ؟ أم تصلى في اوقات تعبك الجسماني والعقلي وتعطى الله فضلا وقتك ؟

### الصوم :

١ — هل تصوم كل اصوام الكنيسة أم بعضها ؟ ما الذى تواظب على صومه ؟ هل تصوم الاربعاء والجمعة من كل اسبوع ؟ هل تقف عقبات في وجه صومك ؟ ما هي ؟

٢ — هل لك في صيامك فترة انقطاع ؟ ما هو مقدارها ؟

٣ — هل تشتته اطعمة معينة ؟ وهل تشبع شهوتك منها ؟ هل تطلب ان تعد لك اصناف خاصة ؟

٤ — هل تنفق كثيرا على الطعام بوجه عام ، وعلى كمالياته بوجه خاص ؟

٥ — هل تأكل بين الوجبات ؟

### العطاء :

١ — هل أنت أمين في تقديم عشورك لله ؟

٢ — هل تكتفى بتقديم عشورك ، أم تقدم بسخاء حسبها تنال يدك ؟

٣ — ما هو شعورك وانت تعطى ؟ هل هو شعور الزهو ، أم شعور المحبة نحو من دعاهم المسيح اخوته ؟

٤ — هل تضجر احيانا ممن يسألونك صدقة ، أم تعطى بفرح ؟

### التناول والاعتراف :

١ — هل أنت مواظب على تناول ؟ ما هي آخر مرة تناولت فيها ؟

٢ — هل أنت مواظب على الاعتراف ؟ ما هي آخر مرة اعترفت فيها ؟

٣ — ان كان هناك تقصير فما هو سببه .

٤ — هل تشعر ان في نفسك شيئا تحاول ان تخفيه عن اب اعترافك ؟

٥ — هل تستعد وتحاسب نفسك جيدا قبل الاعتراف ؟

٦ — هل هناك اشياء مكررة في اعترافاتك تشعر انها خطايا ثابتة ؟

وماذا فعلت من اجل تركها ؟

## القراءة :

- ١ — هل أنت مواظب على قراءة الكتاب المقدس ؟ وهل قراءتك بنظام  
كـ كيفما اتفق ؟
- ٢ — هل لك تأملات فى القراءة سواء مكتوبة أم فكرية ؟
- ٣ — هل لك دراسات فى الكتاب ؟ هل تقرا كتباً فى التفسير ؟
- ٤ — هل تقرا كتباً دينية أخرى ؟ فى أى نوع تقرا .. ( الروحيات —  
سير القديسين — العقائد .. الخ ) وهل أنت مواظب على قراءتها ؟
- ٥ — هل لك قراءات عالمية ؟ هل تقرا ما يعثر أحيانا ؟
- ٦ — ما هو متوسط الوقت الذى تعطيه للقراءة الدينية كل يوم أو كل  
أسبوع ؟
- ٧ — هل تأخذ من قراءتك مادة لإصلاح حياتك أو لتدريبات روحية ؟

## المطانيبات :

- هل لك مطانيبات ؟ وعددها ؟ هل أنت مواظب عليها ؟ هل هى مصحوبة  
بصلوات قصيرة ؟

## الذهاب الى الكنيسة :

- ١ — هل أنت مواظب على الذهاب الى الكنيسة وحضور القداسات؟  
ان كان هناك مانع فما هو ؟
- ٢ — هل تحضر القداسات صائم أم وأنت مغطر ؟
- ٣ — هل تحضر مبكرا أم متأخرا ؟ وهل تحضر الصلاة كلها ؟
- ٤ — هل تحضر اجتماعات أخرى غير القداسات : عشية ..  
عظات .. اجتماعات شبان .. مدارس أحد .. الخ ، وهل أنت مواظب عليها ؟
- ٥ — هل لك خدمة فى الكنيسة ؟ ما هى ؟ هل أنت أمين فيها ؟ هل  
فيها مشاكل خاصة تتعبك ؟

## التدريبات الروحية :

- ١ — هل لك تدريبات روحية ؟ ما هى ؟ هل أنت ناجح فيها ؟ ان  
كنت فاشلا فيها فما هو السبب ؟
- ٢ — هل هناك فضائل تحب ان تدرب نفسك عليها ؟

## ب - علاقاتك مع الناس

١ - هل علاقاتك حسنة بالناس ، الكبار والصغار ، سواء مع افراد الاسرة أو زملاء العمل ، أو باقى الناس ؟ أم هل حدث بينك وبين احد شيء ؟ أن كان فما هو ؟

٢ - هل غضبت على احد ؟ على من ؟ ولأى سبب ؟

٣ - فى كل مرة غضبت فيها : ماذا كانت حالتك اثناء غضبك ؟ هل كان غضبا مكبوتا فى الداخل أم ظاهرا ؟ اكان مجرد حدة فى الصوت ؟ أم كان صياحا ؟ أم كلاما جارحا ؟ أم شتيمة ؟ أم عراقا ؟ أم ماذا ؟

٤ - هل صرفت غضبك بسرعة أم بقى معك مدة ؟ ما هى ؟ هل اتعبتك افكارك بسببه ؟ هل ترك فى قلبك شيئا من جهة انسان ؟ هل تحول الى خصام مدة من الزمن ؟ هل بقى فى القلب كغيظ أو حقد أو كراهية أو عداوة ؟

٥ - ان كنت قد تخاصمت مع احد ، فهل تصالحت معه أم لا ؟ وهل جاء الصلح منك أم من الطرف الآخر أم حدث بتدخل وسطاء ؟ وكم كانت مدة الخصام ؟ وهل زال كل شيء ؟

٦ - هل هناك احد بغضبك أو يسئ اليك ؟ ما هو موقفك منه ظاهرا وباطنا ؟

٧ - ما هو مقدار فضيلة الاحتمال عندك ؟ وفضيلة طول الاناة ؟ وفضيلة الصفع ؟ وفضيلة محبة الاعداء ؟

٨ - هل أنت الذى تسيء احيانا الى الناس ولو عن طريق المزاح أو الجهل أو النسيان ؟ وما الذى فعلته من أجل معالجة الامر هل اصلحت أسلوبك ؟ هل اعتذرت ؟

٩ - هل تسيء الى الناس احيانا بحجة الدفاع عن الحق ؟ ما نوع الاساءة ؟

١٠ - اية عقبات تقف أمام فضيلة الوداعة فى تصرفاتك ؟

١١ - هل أنت مقصر أو قصرت فى حق احد ؟ هل تؤدى واجباتك كاملة تجاه جميع الناس ؟ سواء فى الاسرة أو العمل أو الكنيسة أو فى علاقاتك الاجتماعية المختلفة ؟

١٢ - هل لك صحبة شريرة مع احد ؟ مع من ؟ وما هى الخطايا التى تقع فيها نتيجة هذه الصحبة ؟ هل لك اصدقاء تبعد بسببهم عن الكنيسة ومحبة الله ؟

- ١٣ - هل علاقتك المالية بالناس حسنة ؟ هل ظلمت أحدا ؟ هل غششت أحدا ؟ هل تلاعبت بحق انسان أو أجلته ؟
- ١٤ - هل تؤدي واجباتك المالية نحو الله ؟ ما هو مركز فضيلة الصدقة في حياتك « ما هو تصرفك من جهة العشور والبكور والمساهمة في احتياجات الكنيسة ؟
- ١٥ - هل أنت متواضع مع الناس أم تعامل أحدا بكبرياء ؟
- ١٦ - هل في طبيعتك شم ، بسوسه أو العنف أو الشدة ؟ أم تتصرف برحمة وهدوء وراصدان ؟ أم فيك ليونة وضعف أو تراخ ؟ وما الاخطاء التي تقع فيها نتيجة لذلك ؟
- ١٧ - هل تحب مديح الناس لك ؟ هل تسعى الى ذلك ؟ كيف ؟ وما هو شعورك اذا ذمك أحد أو تجاهلك أو عارضك أو استصغرك أو لم يعاملك بما يليق ؟
- ١٨ - هل تحاول احيانا أن تظهر امام الناس بغير حقيقتك ؟
- ١٩ - هل تعثر أحدا بتصرفاتك ايا كانت ؟
- ٢٠ - هل تخدم الناس وتتعب من أجل راحتهم ؟ ما مركز هذه فضيلة في حياتك ؟

## هـ - بعض أنواع الخطايا

### خطايا اللسان :

- ١ - ما هي خطايا اللسان التي تقع فيها ؟ هل وقعت في الكذب - التهمة - ادانة الآخرين - التجديف - القسم - الشتمة - التهكم - المزاح الرديء - المناقشات الغبية . . الخ ، أو اى كلام غير لائق ؟
- ٢ - مع من اخطأت ؟ والى من اخطأت ؟ وما هو عدد مرات الخطية ( ان أمكن ) ، ولأى سبب اخطأت ؟ وهل الامر أصبح عادة ؟
- ٣ - هل فكرت في متاومة هذه الخطايا ؟ كيف ؟ وما هي النتيجة ؟
- ٤ - هل أنت كثير الكلام ؟ هل تتكلم في كل موضوع حتى ما لا تفهم فيه ؟ هل تشعر أنك تضيع في الكلام - بدون فائدة - وقتا كان يمكن استخدامه فيها هو نافع ؟

٥ — هل تغنى أحيانا أغاني مألوفة ؟ أو تستعمل أساليب كلام لا يوافق  
إبساء الله ؟

٦ — هل طريقتك في الكلام فيها خطأ ؟ هل صوتك عال ؟ أو حاد ؟  
هل تصحب كلامك بإشارات ؟ وهل تتكلم بتؤدة أم باندفاع ، هل تفكر قبل  
أن تتكلم ، هل تتسرع قبل أن تدرك ما يجب أن يقال ؟ هل تقاطع من يحدثك  
أحيانا ؟ هل تقع في أخطاء في نقاشك ( انظر آداب الحديث والمناقشة في  
موضوع خطايا الفم ) .

٧ — هل تتدخل فيما لا يعينك ولا تحشر نفسك في حديث أشخاص  
لم يطلبوا رأيك ؟ هل تحب باستمرار أن تعلم وتوبخ وتصحح غيرك ، حتى من  
هو أكبر منك ، أو من هو غريب عنك ، أو من قد يستاء من نصحتك  
وتعليمك له ؟

٨ — هل دربت نفسك على الصمت ؟ ما هي نتائج هذا التدريب ؟

### خطايا الفكر :

١ — ما هي الخطايا التي تقع فيها بفكرك ؟ أهى زنا ، أو أية شهوة  
أخرى ، أو أفكار غضب أو حقد ، أو انتقام ، أو ادانة للآخرين ، أو سوء  
ظن ، أو كبرياء ، أو حسد ، أو احلام يقظة ، أو تجديف .. أو شك ؟

٢ — هل يستمر معك الفكر طويلا أم يعبر بسرعة ؟ وما مدى استمراره  
عندك ؟

٣ — هل يحاربك الفكر من الخارج وتكون متضايقا منه وتحاول أن  
تطرده ؟ أم أنك ترحب بالفكر ، وتلتذ به ، وتكبره ، وتبنى عليه أنكارا  
أخرى كثيرة ؟

٤ — هل يتحول الفكر أحيانا الى شهوة ويغريك على الخطية بالفعل ؟  
وهل في كل مرة تخطيء فيها بالفكر تخطيء بالفعل ؟

٥ — هل تشغلك أيضا أفكار بخصوص اهتمامات العالم الكثيرة  
ومشاكله وأحزانه ؟

### خطايا الحس :

ما هي الخطايا التي تقع فيها بحواسك وخاصة من طريق النظر أو السمع  
أو اللمس ، هل تقع في الزنا بالحس ؟ هل تشتتهى ما لغيرك ؟ هل تتجسس  
على غيرك ؟ هل تشبع أذنك من الكلام البذيء ، والنكات القبيحة ؟

### خطايا القلب :

١ — ما الذى يوجد في قلبك من شهوات ورفيات ومشاعر لا ترضى  
الله ؟ هل في قلبك حسد — غيرة — كراهية — شهوة غنى — شهوة مراكز —



حب سيطرة — تعظم معيشة — محبة للعالم وأمجاد الزائلة — شهوة  
أجساد — شهوة انتقام ؟

٢ — هل يوجد في قلبك سخط — تذر — غيظ — ألم — يأس — حزن ؟

٣ — هل هذه المشاعر والشهوات تظهر في حياتك العملية ؟ وهل  
نسب لك أفكارا ؟ وهل تظهر في أحلامك ؟

### خطايا الفصل :

١ — ما هي الخطايا التي وقعت فيها بالفعل ؟ في أي شيء خالفت  
وصايا الله ؟ هل وقعت في زنا — سرقة — قتل — شجار — سكر — أهمال —  
عصيان — عادات رديئة ... الخ ؟

٢ — ما هو عدد مرات تكرارك للخطية ؟ ومع من أخطأت أو إلى من  
أخطأت ؟

٣ — ما هي الأضرار التي تسببت عن خطيتك ؟ وهل ما تزال قائمة  
أم عولجت ؟

٤ — هل هناك أسباب ثابتة تقودك إلى الخطيئة؟ ما هي؟ أم كلها  
أسباب عارضة؟ أم هو تهودا؟ وما الذي فعلته لتلافي هذه الأسباب كلها ؟

٥ — هل حاولت أن تتوب وترك هذه الخطايا ؟ ما مدى نجاحك أو  
فشلك في عمل التوبة ؟

### ملاحظة :

الأسئلة التي ذكرناه سابقا هي لمساعدة المبتدئين في حياتهم الروحية  
على حساب أنفسهم حسابا دقيقا من اعترافهم معبرا عن حالتهم  
الداخلية بقدر الامكان .

أما الأشخاص المتقدمون في حياتهم الروحية فليعلموا واجب آخر في هذا  
الامر ، وهو أن يحاسبوا أنفسهم من الناحية الايجابية ، ونسند بذلك الفضائل  
المسيحية التي قصروا في التحلي بها .

ونحن جميعا مطالبون بحياة الكمال والقداسة . وعلينا أن ننمو في النعمة  
والفضيلة كقول الرسل « انموا في النعمة وفي معرفة ربنا ومخلصنا يسوع  
المسيح » ( ٢ بط ٣ : ١٨ ) .

اذن فعلى الأشخاص الناميين روحيا أن يحاسبوا أنفسهم من الناحيتين  
السلبية واليجابية ليكون ذلك حافزا لهم على استمرار النمو في الحياة  
المقمنة مع الرب .

\*

# صلوات

## صلاة قبل الاعتراف :

ايها الرب القدوس الذى يحب رجوع الخطاة ، وقد وعدت انك مستعد لقبولهم ، وأن من يقبل الصلوات يخرجها خارجا . انظر يا رب الآن الى نفس خاطئة قد عادت راجعة اليك ، بعد أن ضللت وعلقت في اودية العصيان زمانا طويلا . فيه صررت وشعرت بشقاوتها لبعدها عن ينبوع خلاصها . والآن تتردد اليك ، عالمة انك كل راحتها وخلصها . تطلب منك ان تطهرها من الادناس والافتذار التى توصلت فيها . اقبلها ولا ترفضها فانك ان نظرت اليها بحنوك وعاملتها برحمتك ، تثقت وخلصت وشفيت من امراضها . وان اهملتها جفت وبادت وهلكت . امنحنى يارب نعمة بها اتقوى على الدنو منك بايمان وطيد ورجاء تام . وهب لذاكرتى ان تمثل امام عيني كل آثامى التى اقترفتها واهنت بها صلاحك ، لاعترف بذنوبى واكره العودة اليها . اعطنى ان امقت وابغض الخطية واسبابها . واقطع عنى كل الاسباب التى تقودنى اليها ، وليبكتنى روحك على آثامى . اتر قلبى وازل الحجاب المغشى على عقلى ، لارى كم اخطأت واسبأت وتركت واهملت . وامنحنى عزما وحزما على عدم الرجوع الى الاثم لاثبت فى حفظ وصاياك ، واحيا لجد اسمك القدوس كل ايام غربتى فى هذا العالم . ولك كل مجد من الآن والى الابد آمين .

## صلاة بعد الاعتراف :

اشكر صلاحك ايها الاب محب البشر لانك لم تشأ هلاكى ، بل ايتظنتنى ونهنتنى من غفلتى وهديتنى الى طريقك ، ورددتنى من وادى الهلاك الذى كنت تائها فيه ، الى حوى حضنك الامين . فاملانى بالرجاء والايمان . وطهر قلبى من الشر . اقبلت اليك يارب كالمريض الى الطبيب الشافي ، وكالمفتقر الجائع الى الغذاء المشبع ، وكالعطشان الظامى الى ينابيع المياه الحية ، وكالفقير الى مصدر الغنى ، وكالخاطىء الى المخلص ، وكالمستوحش الحزين الى المسلى المعزى الامين ، وكالمائت الى ينبوع الحياة . لانك خلاصى ، وطبيبى ، وحياتى ، وقوتى ، ورجائى ، وتعزيتى ، وسلوانى ، ومجدى ، وسعادتى ، وفيك كل راحتى . فاعنى واحفظنى وسيج حولى . وعلمنى ان اضع بين يديك كل ارادتى ، لاسير حسب مشيئتك . اعن ضعفى كي اثبت وادوم امينا لك الى النهاية . ولك كل مجد من الآن والى الابد آمين .

# التناول

« من يأكل جسدي ويشرب دمي ،  
يثبت فيّ وأنا فيه » (يوحنا ٦ : ٥٦)

- + يا لشرف وفاعلية هذا السر !
- + كيف نستفيد من هذا السر المقدس ؟
- + ماهية التناول ؟
- + معلومات عامة عن التناول
- + صلوات قبل وبعد التناول

## بِالسَّرَفِ وَفَاعِلِيهِ هَذَا السَّر !

كثيرة هي احسانات التقدير ووافرة هي نعمته ، وقوية هي قدرته ، وعميقة هي محبته . . . . . حقا لقد اجاد القديس غريغوريوس الثيولوجوس التعبير حينما قال في قداسه الالهى « قدوس قدوس أنت ايها الرب وقدوس فى كل شىء . . . . . غير موصوفة هي قوة حكمتك ، وليس شىء من **النطق يستطيع ان يحد لجة محبتك للبشرى . . . . .** » . . . . . يقول القديس يوحنا ذهبى الفم « كم منكم يقول الآن ليتنى كنت ارى هيئة الرب وشكله وملابسه . فيها انت تنظره وتلمسه وتأكله هو عينه ، ثم تشتهى ان ترى ملابسه ، مع انه يعطيك ذاته ، لا لتراه فقط بل لتلمسه ايضا ولتأكله ولتأخذه فى داخلك . . فتأمل الكرامة التى كرمت بها ، والمائدة التى تتمتع بها !! ان الذى تنظر اليه الملائكة وترتعد ولا تجسر ان تحدد به بلا خوف من اجل البهاء الساطع منه ، هذا نفسه نحن نفتدى به ، وبه نتحد . . . . . » .

ان كانت أعمال الله مملوءة عظمة وبهاء ، لكن سر الافخارستيا ( التناول المقدس ) هو ابهاها جميعا . وان كان الله منحنا اسلحة روحية نحارب بها ونغلب ، تلك التى تحدث عنها الرسول فى ( ا ف ٦ : ١١ - ١٦ ) ، لكن هذا السر يعتبر ولا شك ، اكثر تلك الاسلحة الروحية قوة ومضاء . ولا عجب فى ذلك فانه امتداد لذبيحة الصليب الكفارية التى بها قدم ابن الله الوحيد ذاته فداء عن العالم كله ، وسحق الشيطان وكسر شوكة الموت وغلب الهاوية . . . . . قال القديس مقاريوس الكبير « بهذا السر ( التناول ) تحفظون الاعداء ومن يتهاون بهذا السر فان قوات الظلمة تقوى عليه » . . . . .

بالتناول نتقوى للانتصار على اسباب الخطية واخصها الشهوة الداخلية وهجمات الشياطين ، ومغريات العالم وعثراته ، ولهذا دعت الكنيسة « خبز الاقوياء » . ولا عجب فى ذلك فنحن نتناول ذلك الذى قيل عنه « ان قوة كانت تخرج منه وتشفى الجميع » ( لو ٦ : ١٩ ) .

يقول القديس يوحنا ذهبى الفم « فلنقترب منه بايمان نحن المرضى . فان الذين كانوا يلمسون طرف ثوبه كانوا ينالون موهبة هكذا عظيمة ، فكم بالاحرى ينال منه الذين يحصلون عليه كله ويتناولونه » ( ميمر ٥ . فى انجيل

حتى ) . ويقول ايضا « لنعد من هذه المائدة كأسود تضطرم فينا نار المحبسة وترتعب منا الشياطين » ( ميمر ٦٤ في يوحنا ) . ويقول القديس أمبروسيوس « اتخذ الرب يسوع ضيفا لروحك ، لأنه حيث المسيح فهناك عبده . فإذا رأى العدو هذا الضيف يفلق في وجهه أبواب تجاربه ، حينئذ يهرب . وتنقض ليلاك ناعم البال » ( عظة ٨ على المزمور ١١٨ : ٤٨ ) .

**ان أسلحة محاربنا الروحية تستمد قوتها من النعمة الإلهية التي تقا بدم المسيح ؛ لكن هذا السر هو دم المسيح نفسه وجسده نفسه !** وحينما نستخدم الاسلحة الروحية الأخرى نحارب أعداءنا بقوة المسيح ، لكن في هذا السر يقهر المسيح بنفسه أعداءنا بنا ، لأنه سبق وقال « من يأكل جسدى ويشرب دمي يثبت في وأنا فيه » ( يو ٦ : ٥٦ ) . وقال معلمنا بولس الرسول « فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا في » ( غل ٢ : ٢٠ ) . ولذا فحينما نقهر مقاومينا ونغلب أعداءنا ، فإن دم المسيح هو الذي يغلب كما هو مكتوب في سفر الرؤيا « وهم غلبوه ( إبليس ) بدم الخروف ( المسيح ) » ( رؤ ١٣ : ١١ ) ، أو كما قال داود النبي متنبئا في مزموره الخالد الذي مطلعته : الرب راعى فلا يعوزني شيء « هيات قدامي مائدة تجاه مضايقي » ( مز ٢٣ : ٥ ) . ان هذه هي المائدة المقدسة التي رتبها الرب لنتقوى بها ضد أعدائنا الروحيين .

**ان تناول من جسد الرب ودمه هو قوت للحياة وغذاء للروح .** وهؤ الطعام الذي أعده الرب لخائفيه ، كما قال الآباء القديسون في تفسيرهم ( مز ١١١ : ٤ ، ٥ ) « صنع ذكر لعجائبه . حنان ورحيم هو الرب . أعطى خائفيه طعاما . يذكر الى الأبد عبده » . ومن ثم فقد هتف القديس أوغسطينوس قائلا « يا لسر الاحسان . يا سمة الوحدة . يا وثاق المحبة . فمن أراد ان يحيا بك ويفوز بالحياة ، فليقترب ويتناول هذا الجسد فيحيا » ( مقالة ٢٦ في يوحنا ) . وكما ان المن قات بني اسرائيل المسافرين في البرية حتى دخلوا أرض الموعد ( اورشليم الأرضية ) ، هكذا الافخارستيا فانها تقيت أنفسنا وتحفظها في هذه الحياة الى ان تصل اورشليم السماوية .

**ان وعود السيد المسيح التي تركها لنا وهو يؤسس هذا السر ويسلمه لتلاميذه الإطهار ، تدعو الى وقفات طويلة ، والى مزيد من التأمل :**

« من يأكل جسدى ويشرب دمي يثبت في وأنا فيه » . . . الثبات في المسيح : كيف يحدث ، وما هو كنهه ؟ نحن لا نعرف ، ولا أحد يعرف . . . كل ما نعرفه هو شيء عن بركات هذا الثبات وفاعليته . قال السيد له الجسد « الذي يثبت في وأنا فيه هذا يأتي بثمر كثير . . . وان كان أحد لا يثبت في بطرح خارجا كالغصن فيجف ويجمعونه ويطرحونه في النار فيحترق . ان ثبتم في . . . تطلبون ما تريدون فيكون لكم » ( يو ١٥ : ٥-٧ ) . هكذا بالتناول

يثبت المؤمن في المسيح ، والمسيح يثبت فيه ، ويستطيع أن يردد مع بولس الرسول « حياتكم مستترة مع المسيح في الله » ( كو ٢ : ٣ ) .  
فما اعظم جودك يا الهنا وحبينا الذي اعدته لنا في هذا السر !!

حينما حللت بهجدك على جبل سيناء قديما ، كان الجبل مضطربا بالنار يدخن ، وكان الامر هكذا « ان مست الجبل بهيمة ترحم او ترمى بسهم . وكان المنظر هكذا مخيفا حتى قال موسى انا مرتعب ومرتعد » ( خر ١٩ ، عب ١٢ : ١٨ - ٢١ ) . في العهد القديم كانوا لا يجسمون على أن يمسوا الجبل الذي حللت بهجدك عليه ، وفي العهد الجديد يحملك الكاهن على يديه ، كما حملتك العنيفة مريم على ذراعها ، بل نحن جميعا ناكلك لنثبت فيك ونحيا بك . . . مكتوب عنك انك « نار آكلة » ( عب ١٢ : ٢٩ ) ، فكيف استحالت هذه النار التي تاكل الاشرار ، الى نار تطهرنا من خطايانا ، وتحرق كل زرع ابليس داخلنا ، وتضرم قلوبنا حبا لك وشوقا اليك !!

**وتتجاوز بركات هذا السر المقدس حياتنا الحاضرة الى حياتنا العتيدة .**  
قال رب المجد « ان اكل احد من هذا الخبز يحيا الى الأبد ، والخبز الذي انا اعطى هو جسدي الذي ابذله من اجل حياة العالم . . من ياكل جسدي ويشرب دمي فله حياة ابدية وانا اقيم في اليوم الاخير » ( يو ٦ : ١٥ ، ٥٤ ) .  
قال القديس ابريناوس « كيف يتولون ان ذلك الجسد الذي اغتذى من الرب ودمه ، انما يصير الى الفساد ولا ينال الحياة ؟! اذن فليعدلوا عن زعمهم او فليكنوا عن الذبيحة » ( ك ٤ و ١٨ ضد الغنوسيين ) . وقال القديس كيرلس الكبير ( عمود الدين ) « اعطانا جسده الحقيقي ودمه لكي نتلاشى بهما قوة الفساد ، ويسكن في انفسنا بالروح القدس ، ونصير شركاء بالقداسة ، واناسا روحيين اعلي من السماويين » ( على متى ٢٦ : ٢٦ ) . وقال أيضا « ولو كان الموت الذي استولى علينا بسبب المخالفة قد أخضع الجسد البشري لضرورة الفساد ، فمع ذلك بما أن المسيح هو فينا بجسده ، فاننا سنقوم بالتمام لانه غير معقول وغير ممكن ان الحياة لا تحيي الذين هي فيهم » ( في يوحنا ٦ : ٥٥ ) .

**انك بتناولك من السر الاقدس تقبل المسيح في قلبك وفي داخلك .**  
وما دخل المسيح مكانا الا باركه وقرسه وطهره : دخل احشاء مريم فجعلها ملكة السمايين والارضيين . دخل بيت زكريا فامتلا يوحنا من الروح وهو بعد في بطن اليصابات . دخل مزود بيت لحم فصره هيكلًا وفرديوسا للملائكة والبشر . دخل مصر فاهبط اصنامها . دخل الاردن فقدس مياهه . دخل بيت تلميذه بطرس فابرا حماته ، وبيت يا يروس فاقام ابنته من الموت . ولج بيت زكا فبرره ، وبيت مريم ومرثا فصارتا قديستين . .

واذا كان الناس قد تمكنوا من حفظ الفواكه والخضر الى فترات طويلة بغير فساد، أفلا يحفظ جسد الرب ودمه الاقدسين حياتنا من فساد الخطية؟!!!

## كيف نستفيد من هذا السرّ؟

عرضنا لطرف من البركات التي نستأهل لها بتناولنا هذا السر . لكننا سأل أنفسنا ، لماذا لا نشعر بتلك البركات القدسية حينما نتقدم الى سيدة الربانية ؟

والجواب على ذلك ، لأننا لا نستعد الاستعداد الواجب اللائق بهذا السر العظيم ، ولا نصرف الوقت أو نبذل الجهد في هذا الاستعداد . .

فلقد تعب نوح مدة مائة عام في بناء الفلك الذي خلص به مع نهر قليل ، وسليمان صرف سبع سنين ببنى فيها هيكلًا للرب وأقام عيدًا لتدشينه استمر ثمانية أيام . وقرب ألف ذبيحة سلامة . . ونحن لا تكاد نصرف نصف ساعة في الاستعداد لنوال هذه النعمة العظيمة !!

وها نحن نعرض هنا لبعض الممارسات الروحية التي تعيننا بنعمة الرب على التمتع ببركات التناول المقدس . ويحسن أن نبدا بهذه الممارسات منذ غروب اليوم السابق للتناول حتى ما نهبى ذواتنا جيدا . وهذه الممارسات من جانب حساب النفس والاعتراف التي تحدثنا عنها قبلا . .

### أولا حرك عواطفك واعد ذاك

انت الآن في غروب اليوم السابق للتناول . اجلس مع نفسك جلسة هادئة ، لكي تحرك في قلبك العواطف والاشواق المقدسة نحو حبيبك يسوع المسيح ربنا ، الذي يقدم لك ذاته في هذا السر المقدس . واعلم أنك كلما عدت ذاتك جيدا ، كلما شعرت بتعزيزات الله وبركاته تملأ قلبك عجبًا وتوكل .

لقد سأل التلاميذ السيد المسيح « أين تريد أن نمضي ونعد الأكل الفصح؟ » فأرشد الرب اثنين منهم الى « عالية كبيرة مفروشة معدة » ( مر ١٤ : ١٥ ) . فأسس السيد المسيح هو الذي اختار ان المكان الذي اكل فيه الفصح مع تلاميذه ، وأسس فيه سر الانخارستيا المجيد . لقد اختار « عالية ، مفروشة ، معدة » أن ذلك المكان الذي اختاره بما فيه من صفات له دلالة لا ينبغي أن نفوتنا . .

**لقد اسس الرب هذا السر فى عليية (غرفة علوية) ، اى فى مكان مرتفع فى اعلى المنزل . الا يشير ذلك الى الرفعة ؟ ! ... فى حادث التجلى ، حينما اراد المسيح ان يظهر مجد لاهوته اثلاثة من تلاميذه اخذهم الى جبل عال ( مر ٩ : ٢ ) . وهكذا من يريد ان يلمس مجد الرب . عليه ان يرتفع بالتأمل . ثم كانت تلك العلية « مفروشة معدة » . . . ان الرب يريد ان تكون قلوبنا ايضا مزينة بالفضائل معدة لاقتباله . انه لا يكتفى ان نرفع الاقدار من الطريق فى حالة استقبال العظماء بل يجب ان يفرش الطريق ويزين . وهكذا نحن ايضا لا يكتفى ان ننظف قلوبنا من الاناس والخطايا ، بل علينا ان نزينها ايضا بمشاعر الحب والانسحاق .»**

**اجلس مع نفسك وتأمل كيف ان مخلصنا يريد — باشتراكك فى هذا السر — ان تهيب له مكانا فى قلبك حتى ما يصبح متحدا معك ، ويساعدك فى ان تطرد عنك كل شهواتك ، وتتغلب على كل اعدائك . . . ورغبة مخلصنا فى الاتحاد معنا ساهية جدا ، ولا نستطيع ادراكها . ان الذى دفع مخلصنا الى ذلك هو حبه لنا . لكن لماذا احبنا ؟ نحن لا نعرف . كل ما نعلمه انه احبنا بلا سبب . وعبر عن ذلك بقوله « ولذاتى مع بنى آدم » ( ام ٨ : ٣١ ) .**

**ان الله بترتيبه هذا السر المقدس يتنازل عن مجده ، ويحول ذاته الى ماكل حتى ما تشبع نفوسنا ذلك الشعب الذى قال فيه « طوبى للجياع والعطاش الى البر لأنهم يشبعون » ( مت ٥ : ٦ ) ، وحتى ما ينقذ نفوسنا ويتحد معنا اتحادا مذهلا . فاذا كان الامر هكذا ، فكم يجب علينا ان نجتهد فى اعداد نفوسنا لاقتباله ؟ !**

فاذا كان موسى صنع تابوتا من خشب لا يعتره فساد وغشاه بالذهب الخالص ليضع فيه لوحى الشريعة ، فكم بالأولى يقتضى ان تكون النفس التى يدخلها رب الشريعة خالية من فساد الخطية ، ومزينة بذهب الفضائل الالهية! واذا كان يوسف الرامى قد وضع جسد المخلص فى قبر جديد لم يدفن فيه احد اكراما له ، حتى لا يكون الجسد المقدس حيث توجد الننانة ورمم الموتى ، فكيف يتجاسر المسيحى ويقتبل الرب يسوع فى قلب قد دفنت فيه الاحقاد ومحبة العالم ، وتفوح منه رائحة الشهوات الدنسة !!

**اياك ان تتقدم الى هذه المائدة وانت غير مستعد وليس عليك ثياب العرس ( مت ٢٢ : ١ — ١٤ ) . ان السيد المسيح اقام ابنة يايروس من الموت ثم اعطاها لتاكل . . . وانت ايضا اقم نفسك من موت الخطية بالتوبة الصادقة ، ثم تقدم لتاكل من هذا الخبز السماوى . . . ان المن الذى عال به الله شعبه فى البرية ، كان رمزا لجسده ودمه الأقدسين . وهكذا نحن فى برية هذا العالم ، علينا ان نقتات بالمن الروحى . لكن المن لم يعط لبنى اسرائيل**



لا بعد خروجهم من مصر — أرض العبودية — وعبورهم البحر الاحمر .  
 هكذا لا يستحق أن يقبل هذا الطعام الروحي الا من تحرر من امر فرعون  
 بروحي اى ابليس ، وجاز بحر التوبة . .

## عاشا تأمل في محبة الله الفائقة

**حول تفكيرك للتأمل في محبة الله التي اظهرها لك الرب في هذا السر .**  
 ان الله لم يكتب بخلتك على صورته كشبهه ، ولم يكتب بارسال ابنه الوحيد  
 كى بالامه الشديدة وموته المحيي ينقذك من عبودية ابليس ويردك الى ربتك  
 الأولى ، لم يكتب بكل هذا ، بل أعطاك أيضا جسده ودمه غذاء لك وشفاء  
 لاستقامك الروحية . .

**فكر مليا متى بدأ الله يحبك ؟ هل في نفس الوقت الذى بدأت أنت تحبه ،**  
 أو قبل ذلك حينما كنت بعد طفلا وكان ملاكك كل حين ينظر وجه الآب الذى  
 في السموات ؟ لقد أحبك الله قبل ذلك ، قبل مجيئك الى هذا العالم ، بل قبل  
 نشائه ، منذ الازل !! فكما ان المرأة الحبلى تعد لجنينها المنتظر ولادته ،  
 لاثمطة والملابس والسرير الذى سيرقد فيه وما الى ذلك من اللوازم ، ولو  
 انه لم يكن قد أتى بعد الى العالم ، هكذا حينما حببت بك محبة يسوع  
 المسيح ربنا ، وقبل أن تلدك للخلاص ، وتصيرك ابنا لله ، بل منذ الازل ،  
 كانت تعد لك كل ما تحتاج اليه من نعم ووسائل روحية « محبة أبدية أحببتك  
 من أجل ذلك أدمت لك الرحمة » ( أر ٣١ : ٣ ) .

ان محبة السيد الرب لم تكتف بالخلاص الذى قدبه لنا والفسداء الذى  
 بدأنا به ، بل اعطانا وعدا وعهدا أبديا أن يكون معنا كل الايام حتى انقضاء  
 الدهر ( مت ٢٨ : ٢٠ ) ، ووجوده معنا ليس فقط من ناحية عنايته ، بل في  
 هذا السر أيضا الذى فيه يكون بجسده وسط شعبه . نعم ما أبهى الاسم  
 الذى سر الله أن يسمى به « عمانوئيل » الذى تفسيره الله معنا .

**في خلق العالم ظهرت قدرة الله العظيمة ، وفي هذا السر تجلت محبته**  
**الفائقة الجليلة .** لقد أولم أحشويرش ملك فارس وليمة عظيمة دعا اليها  
 وجهاء مملكته ، استمرت ستة شهور متوالية ( أس ١ ) ، ولا شك أنها  
 كانت حديث العالم وقتذاك . . ولكن هل تقاس وليمة أحشويرش بوليمة  
 السيد المسيح القدسية التى دامت قرابة ألفى عام وستبقى الى نهاية العالم؟!  
 علما أن أحشويرش قدم لمدعويه مأكولات أرضية ، أما يسوع المسيح فقد  
 قدم ذاته . . . لم يسمع في التاريخ أن احدا أطعم أولاده نفسه . بل على  
 العكس سمعنا عن أمهات ذبحن أطفالهن فى مجاعات واكلنهن !!

ان محبة السيد المسيح تتضح بجلاء اذا تأملنا الظروف التي أسس فيها هذا السر . لقد أسسه في الوقت الذي كان الناس يتكلمون ضده ، ويحكون المؤامرات للتخلص منه بموته ميتة شنيعة . ففي الوقت الذي كان الناس يهينون فيه وسائل موته ، كان هو منشغلا باظهار آيات حبه باعطائهم قوت الحياة !

في الوقت الذي كان النجار يصنع صليبه ، والحداد يعد المسامير التي ستخترق جسده المقدس ، والحاقدون يجمعون أقسى أنواع الشوك ليغرس في جبينه الطاهر .. في ذلك الوقت عينه كان يسوع يعد البشر بقوت الحياة الذي هو جسده !! قال القديس يوحنا ذهبي الفم « أى راع يغذى خرافه بأعضائه ؟ ! ومالى اذكر الراعى ، ونحن رأينا أمهات كثيرات دفعن اولادهن بعد اوجاع الولادة الى مرضعات تربيهن . وهو لم يطق أن يفعل معنا هكذا ، بل شاء هو نفسه ان يغذي بنا بدمه ، ويجعلنا مرتبطين ومتحدين بذاته بكل الوسائل » .

## ١٠ وفي انضاعه العجيب

اذا كنت قد تأملت في محبة الله وانت تعد ذاتك للتقدم للسر المقدس ، فهلا حولت تفكيرك ايضا للتأمل في انضاع مخلصك الذي يذهل العقول ؟ ! انه لم يكتف باظهار حبه لنا لكنه اظهره في انضاع .. بل ان عمق حبه ليظهر واضحا في فرط انضاعه !! قال القديس ابرونييموس ( جيروم ) حينما اتوا اليه بالسرائر المقدسة ساعة نياحته « ما هذا الانضاع يا سيدي ، الذي تريد به ان تاتي الى خاطئي ، وترضى — لا ان تؤاكله فقط — بل ان تؤكل منه ايضا ! ان التأمل في انضاع السيد الرب يولد في نفوسنا انضاعا ، وبذا نستاهل لحلوله في هيكلنا الضعيف . فهو الذي في انضاعه امرنا ان ننشبه به « تعلموا مني لاني وديع ومتواضع القلب » (مت ١١ : ٢٩) . ان كان العظيم الجبار القادر على كل شيء قد انضع لأجلى ليرفعني ، فما ينبغي علسي ان انضع لأستاهل حلول الرب في داخلي ؟

ما هذا الانضاع يا سيدي ؟ ! ان السماء غير طاهرة في عينك، وتدعوني انا الاثيم الدنس لاندنو منك ، بل للاتحاد بك بأكل جسديك ! من كان يصدق هذا الكلام لو لم تكن انت الذي نطقت به يا الهي؟! ان الیصابات، حينما زارتها امك الطاهرة قالت في انضاع « من اين لى هذا ان تاتي ام ربي الى » ( لو ١ : ٤٣ ) فكيف يكون شعورى حينما أتأمل انى مزمع ان أقتبل — لا العذراء مريم ، بل الهيا وخالقها وفاديتها؟! ! واذا كان قائد المائة الوثني قد وجد غير مستحق ان يذهب المسيح الى بيته ليشفى خادمه، وقال له « لست مستحقا ان تدخل تحت سقفى ، ولكن قل كلمة فقط فييرا غلامي » (مت ٨ : ٨) ، فماذا يكون موقفى

وشعوري أنا الذي عرفت الحق ، واستفرت بالنعمة ، وذقت الموهبة السماوية ،  
وصرت شريك الروح القدس ، وذقت كلمة الله الصالحة ، وتوات الدهر  
آتني (عب ٦ : ٦) !!؟ .

## ١٣٠) ممارسات قبيل تناول وعده

الممارسات التي تحدثنا عنها أننا نقوم بها في اليوم السابق للتناول ،  
في الغروب أو المساء . يستحسن أن ننام مبكراً تلك الليلة حتى نهض مبكراً  
في صبيحة اليوم التالي لتتأنف استعدادك للتقدم الى السرائر المقدسة . إذا  
نمضت أثناء الليل خلال فترة نومك ، فاملاً قلبك وفمك ببعض الكلمات ذات  
رائحة الذكية التي يشتمها الرب ، رائحة سرور ورضى ، حتى بذلك تنمطر  
عسك لاستقبال الختن السماوي ، الذي يسهر وأنت نائم . ويقدم لك معاً  
ثبينة إذا ما أعددت ذاتك كما يجب .

### (أ) صبيحة التناول :

في الصباح قبل التوجه الى الكنيسة ، انمض ذاتك مكرباً ، وحاول أن  
تستعرض كل الاوقات التي ابتعدت فيها عن الرب وأخطأت اليه . بلذ آخر  
مرة تناولت فيها حتى تلك الساعة . تذكر أنك احتقرت الهيك في كل مرة  
تعلقت فيها بالخطية . . . ضع كل خطاياك وشهواتك المحببة على الهيك  
ويخلصك ، فهو الذي يحمل خطايا كل العالم . لكن باعد بين نفسك وبين  
الناس والانزعاج ، بل املاً قلبك بالرجاء ، من أجل النعمة الفائقة التي أنت  
بزمع أن تنالها . تقدم الى الرب في انضاع ، واعد له بطلبة صبيحة في قلبك  
حتى ما يدخل اليك ويستظل ، ولكن ليس مع موسى وأيليا في هذه المرة كما  
حدث في التجلي فوق الجبل ، بل معك أنت مظهراً لك مجسده ، فتهتف بن  
أعماقك « جيد يا رب أن تكون ههنا » . حاول أن تقص عن قلبك شهوة ،  
وأعلق بابيه حتى تمنع أي أحد أو أي شيء من ولوجه سوى الرب وحده . . .  
في طريقك الى بيت الله ذاك اليوم ، جاهد أكثر من أي يوم آخر ، أن تحفظ  
عقلك وقلبك في الرب ، وفيما أنت بزمع أن تقبله بعد وقت قصير . ردد  
الزامير التي تنطى عادة في الذهاب الى بيت الرب ، وحرك قلبك بالعواطف  
نحو محبة الله وانضاعه على غرار ما ذكرناه سابقاً .

### (ب) أثناء القداس الإلهي :

قف في مكان هادئ في الكنيسة حتى لا تتشغل بما يقطع عنك سلسلة  
تأملاتك . وعندما يقترب وقت التناول ، فكر في عمق وانضاع : من هو يسوع  
المزمع أن يأتي اليك ويحل فيك ، من أنت المزمع أن تقبله ؟ !

انه ابن الله العظيم الذى ترتعد منه السموات وكل القوات ، هو قدوس  
القديسين . فى محبته لك اخطى نفسه آخذا صورة عبد ، وهو الاله الحامل  
كل الاشياء بكلمة قدرته ...

**ومن انت ؟ انك لا شىء . انك عدم — بل صرت دون العدم بفسادك**  
وشرك ، اسوا من كافة المخلوقات ، وصرت اضحوكة الشياطين . لقد  
احتقرت الهك وجابلك العظيم ، وعوضا عن أن تشكره على احساناته ، دست  
بقدميك دمه الذى لا يقدر بثمن ، المسفوك لأجلك ( عب ١٠ : ٩ ) . ومع كل  
ذلك ما زال يدعو الى عشائه المقدس من أجل محبته الدافقة لك ، التى  
لا تفتقر ولا تتغير .. وليس هذا فقط ، بل ان محبته تصل الى حد أنه يرغمك  
على الاقتراب منها ، بتواعدات مخيفة « ان لم تاكلوا جسد ابن الانسان  
وتشربوا دمه فليس لكم حياة فيكم » ( يو ٦ : ٥٣ ) .. وكما انه لم يغلق  
دونك باب رحمته ، فهو ايضا لا يحول وجهه عنك حتى لو كنت فى خطيئتك  
مستعبدا لكل الشهوات والرذائل .

### ( ج ) اللحظة الرهيبة :

وبعد أن تكون قد حصنت ذاتك برحمته ، واستدفايت بمحبته ، تقدم الى  
التناول المقدس فى رهبة وخشوع مرددا :

« يا ربى انى غير مستحق ان اقبلك . لانى اغضبتك مرارا كثيرة  
بخطاياى ، ولم ارح بعد على افعالى الاثيمة جميعها . انى غير مستحق يا الهى  
ان اقبلك فى داخلى لانى لم اطهر بعد ذاتى مما لا يرضيك . لقد قبلتك مريم  
امك لأنها كانت « ممثلة نعمة » ، أما أنا فمسلوء اثما ومشحون رياء . انى  
غير مستحق يا ملكى ان اقبلك داخلى لانى لم اسلم ذاتى تماما وباخلاص لمحبتك  
يا الهى الكلى القوة والصلاح ، اجعلنى — برحمتك ومحبتك — اهلا لاقتبالك  
نقد ايتت اليك بايمان » .

**وفى لحظة تناول** حينما تفتح فك للتناول من الجسد الطاهر ، قل للاب  
الكاهن المسك الجسد بيمينه « اخطأت حاللنى يا أبى » ثم اقبل بكيال الايمان  
والرجاء والمحبة ، ذاك الذى به ومنه ومن أجله تؤمن وترجو وتحب ...  
ضع لفافة التناول على فمك فى شوق وحرص ، وكأنك تريد أن تخبىء كنزا  
عظيما حتى لا يبصره احد . نعم ان هذا هو الكنز المخفى فى الحقل ، والؤلؤة  
الواحدة الكثيرة الثمن التى وجدها التاجر ( مت ١٣ ) .. او كأنك تريد أن  
تخبىء النعمة العظيمة فى قلبك حتى لا تخطىء الى الرب ، متمسبا بدادود  
العظيم حينما قال « خبأت كلامك فى قلبى لكى لا اخطىء اليك » .

## (د) عقب التناول :

+ **في الكنيسة :** بعد ان تكون قد تناولت من الجسد والدم الاقدسين وصرفت المناولة بالماء كما هو متبع في كنيستنا ، انتح مكانا هادئا في خورس المتناولين ، واغلق على نفسك في اعماق قلبك الخفية ، ناسيا كل ما هو موجود وصل الى الله قائلا :

« ايها الملك الكلي القدرة في السماء وعلى الارض .. ما الذي جعلك تدخل قلبي غير المستحق ، في حين اني بائس وفقير واعمي وعريان ؟! لا شيء يا سيدي ، سوى حبك الذي لا يعبر عنه . ايها الحب غير المخلوق ، وغير المحرك ، ماذا تريد مني انا المسكين ؟! لا شيء كما اعرف سوى حبي لك . لا شيء سوى الا تشتعل نار اخرى على مذبح قلبي سوى نار حبي لك ، تلك التي تبيد كل حب غريب وكل رغبة غير مقدسة . استمع يارب الآن تعهدات قلبي . انظر الي ، واربط رغبتى برغبتك ، وارادتي بارادتك . وكما اعطيتني ذاتك بالتمام ها انا اعطى ذاتي كلها لك حتى اكون بالتمام فيك .. من ذاتي ليس لي قوة كافية لاتمم هذا الامر ولكني واثق اني سأتوفق لانك منذ الآن معي » .

وحتى بعد ان يعطى الكاهن التسريح للشعب لينصرفوا ، لا تسرع انت بالانصراف من الكنيسة ، لئلا يلقاك اخوانك واصدقاؤك وتحدثوا سويا فيما ينفع ولا يفسح ، وربما انقلب الامر الى مزاح . بل انتظر بعض الوقت في الكنيسة حتى تضمن انصراف المصلين ، فضلا عن استقلال مثل هذه الفرصة للصلاة والطلبة . حاول في يوم تناولك ان تستفيد من النعمة التي نلتها وتخزن روحيا مما ينفعك في اوقات جذبك الروحي التي قد تاتي عليك . ولذا ننصح بالحرص على التناول في الايام التي تضمن فيها هدوءا بقدر الامكان ، حتى يمكننا تنفيذ التدريبات الروحية التي نتحدث عنها ، للاستفادة بقدر الامكان من فاعلية هذا السر المقدس . وعلى سبيل المثال لا ننصح بالتناول في القداس الاول يوم الاحد بالنسبة لمن طبيعة اعمالهم التي سيمارسونها عقب التناول لا توفر لهم الهدوء المطلوب ، الا اذا دعت ضرورة الى ذلك .. وهذه هي ناحية من حكمة الكنيسة لاولادها حينما تأمرهم ببعض الممارسات الجسدية مثل عدم البصق او اخراج شيء من الفم في يوم التناول ، حتى يظل المتناولون — الى اطول وقت ممكن — متذكرين هذه النعمة التي اقتبلوها ، فيحاولون ان يحافظوا على حياتهم ، ويرفعوا مشاعرهم الى السماويات .

## + في المنزل :

اقصد الى منزلك مباشرة — وان كان ممكنا فلا تشغل نفسك في اي عمل جسدي او عالمي في الفترة التي تعقب تناولك — ولا يدخل في هذا طبيعة

الحال الخدبة الروحية واستنكار الدروس بالنسبة للطلبة ... حاول أيضا في المنزل أن تفرد بقدر امكانك . لا تسرع الى تناول وجبة طعام ، بل ادخل من توك ممعاً بمشاعر مقدسة وارفع صلاة الى الله ان يحفظ حياتك ويجعل تناولك في ذلك اليوم خاتمة حياة الانحلال والتهاون والفتور ... الى آخر امثال هذه الطلبات . سيكون لك في المنزل فرصة انسب مما كان لك في الكنيسة عقب تناول ، تستطيع ان تحدث الرب فيها بأكثر حرية عن مشاعرك نحوه وطلباتك اليه .

حاول ان تمضي **يومك هذا في هدوء** . واعلم ان الشيطان يترصد خطواتك ويتربص بك ويصيب لك شباكه ليوقعك في خطية او يلحق بك ضعفا . فكن حذرا حتى من المضايقات البسيطة التي قد تقابلك . ان الشيطان في ذلك يكون كالشيطان الذي يترصد خروج البيضة من الدجاجة حتى ينقض عليها ليخطفها ، وهو يتربص لك ، وقد نلت نعمة عظيمة وتسلحت بسلاح بتار توى . جاهد ايضا ان تزيد ايمانك بالسر المقدس الذي اقتبلته ليجمك اكثر قداسة وبراً وبركة ، تطوبى للذين آمنوا ولم يزوا ( يو ٢٠ : ٢٩ ) . ويصف القديس باسيليوس الكبير ، بأكثر ايضاح ، الواجب الموضوع على تناول من السر المقدس ، مستندا الى كلمات بولس الرسول « فانكم كلما اكلتم هذا الخبز ، وشربتم هذه الكأس ، تضررون بسوت الرب الى ان يجرء » ( ١ كو ١١ : ٢٦ ) ، فيقول ان هذا الموت احبته امن الله من اجل كل البشر ، وهذا ايضا من اجل كل المتناولين « كي يعيش الاحياء فيها بعد ، لا لانفسهم ، بل للذي مات لاجلهم وقام » ( ٢ كو ٥ : ١٥ ) . ولذا فان كل الذين يتقدمون الى تناول المقدس بايمان يجب ان يكونوا مستعدين امعاء لوصايا الله وارادته ، وان يضعوا انفسهم من اجلها ، والا يعيشوا فيها بعد لانفسهم — للعالم او للخطية ، لكن لله الذي اقتبلوه في داخلهم بالتناول المقدس ، ذاك الذي مات لاجلهم وقام . واياك ان تشابه سكان اورشليم الذين قبلوا المسيح بالفرح والتهليل سائلين في يوم احد الشعانين « اوسنا . . مبارك الآتى باسم الرب » ، وبعد قليل طردوه من المدينة . في الصباح فرشوا ثيابهم امامه ، وفي المساء تشاوروا على نزع ثيابه عنه . . . بل كن امينا في محبتك ووفائك له ، واطلب اليه ان يشك في طريق النعمة ، ويحفظ عليك هذا الثوب الذي لبسته طاهرا نقيا . .



# ماهية التناول

والآن بعد ما عرضنا له من بركات التناول وفاعليته ، نسأل ما هي ماهية التناول أو ما هو غاية التناول اذن ؟

(أ) هو عهد :

**التناول هو عهد مقدس بين الله وشعبه به يكون لهم الها ، ويكونون له بنين** « هذه الكأس هي العهد الجديد بدمي الذي يسفك عنكم » (لو ٢٢ : ٢٠) . وتكلم معلمنا بولس الرسول عن هذا العهد قائلا « هوذا أيام تأتي يقول الرب حين اكمل مع بيت اسرائيل ومع بيت يهوذا **عهداً جديداً** ، لا كالعهد الذي عملته مع آباؤهم يوم امسكت بيدهم لآخراجهم من ارض مصر ، **لأنهم لم يثبتوا في عهدي** ، وأنا اهلتهم يقول الرب . لأن هذا هو العهد الذي اعهدته مع بيت اسرائيل . بعد تلك الايام يقول الرب اجعل نواميسي في اذهانهم واكتبها على قلوبهم ، وأنا اكون لهم الها وهم يكونون لى شعبا . . . لاني اكون صفوحا عن آثامهم **ولا اذكر خطاياهم وتعنياتهم في ما بعد** » (عب ٨ : ٨ - ١٢) . وهذا العهد بين طرفين ، وله امتيازات كما أن له واجبات ومسئوليات ، وهذه وتلك واضحة من كلمات الرسل التي ذكرناها . أما العهد الاول الذي وضعه الله بينه وبين بنى اسرائيل عند اخراجهم من ارض مصر فكان هو « خروف الفصح » الذي كان رمزا للعهد الجديد الذي كان مزعما أن يؤسسه بذبيحة الصليب ، وكما نعلم ان التناول المقدس هو امتداد لذبيحة الصليب المقدسة .

(ب) وعضوية في الكنيسة :

هو عضويتنا في الكنيسة المقدسة او بعبارة اخرى اننا جميعا اعضاء في جسد المسيح الذي هو الكنيسة (اف ١ : ٢٣) . قال القديس بولس الرسول « كأس البركة التي نباركها ليست هي شركة دم المسيح . الخبز الذي نكسره ليس هو شركة جسد المسيح . فاننا نحن الكثيرين خبز واحد ، جسد واحد ، لاننا جميعا نشترك في الخبز الواحد » (١ كو ١٠ : ١٦ ، ١٧) . ولذا يتناول المؤمنون ليكونوا في عهد مع بعضهم البعض متحدين كاعضاء في جسد واحد « وان كان عضو واحد يتكلم فجميع الاعضاء تتكلم معه . وان كان عضو واحد يكرم فجميع الاعضاء تفرح معه » (١ كو ١٢ : ٢٦) . ولذا تصلى الكنيسة

في القداس الباسيلي هكذا « اجعلنا مستحقين كلنا يا سيدينا ان نتناول من  
قداساتك طهارة لانفسنا واجسادنا ارواحنا لكي نكون جسدا واحدا  
وروحا واحدا ... » .

(ج) نعمة روحية .. للتقوى :

هو نعمة روحية عظيمة تهينا نعمة الحياة ، والثبات والنمو فيها بطريقة  
تفوق جميع الوسائل الروحية الأخرى . وقد تحدثنا عن ذلك قبلا ...  
والكنيسة تعبر عن ذلك فتصلي في بدء صلوات تقديس الخبز والخمر قائلة :  
« ووضح لنا هذا السر العظيم الذي للتقوى .. » نعم انه سر للتقوى !  
وتصلي في صلاة الخضوع التي تصلي سرا في القداس الباسيلي بعد القسمة  
« نسأل ونطلب من صلاحك يا محب البشر لكي اذا طهرتنا كلنا تؤلفنا بك من  
جهة تناولنا من أسرارك الالهية لكي نكون مملوئين من روحك القدوس ،  
وثابتين في ايمانك المستقيم ، وممثلين من شوق محبتك الحقيقية ، وننطق  
بمجدك كل حين .. » .





# معلومات عامة عن السّناول

## المواظبة على السّناول

ان كان التناول من السر المقدس له من الشرف والبركة والفاعلية الحظ الاوفر والاسمى والاعظم بين سائر الوسائط الروحية الاخرى ، فكم يجب علينا أن نسارع بهمة واشتياق واستعداد للتناول منه « **ظهارة لأنفسنا واجسادنا وأرواحنا** » ! وكم يجب علينا أن نواظب على القزود دائما من السر الأقدس !

انه لا يوجد ما يمنحك يا اخانا العزيز والمائدة قريبة منك ، ان تتناول منها مجانا ، والاستعداد لها في تناول يدك . . . لكن يوجد كثيرون يحجمون عن التناول أما تهيبا من السر العظيم وأما تهاونا في أمر خلاصهم ، وسنتحدث عن ذلك .

يجب على كل المؤمنين أن يواظبوا على التناول من السر المقدس . انه لا يتطلب سوى الاستعداد الروحي ، وهذا ما يجب أن نكون عليه دائما . **هكذا كان يفعل المسيحيون في العصور المتقدمة .** فكانوا يتقدمون للتناول من جسد الرب ودمه في قداس الاحد من كل اسبوع . كان جميع المؤمنين بالكنيسة يتناولون كما نستدل على ذلك من كتب الكنيسة . ويحدثنا كاتب سفر اعمال الرسل عن المؤمنين في الكنيسة الاولى فيقول : « **وكانوا يواظبون على تعاليم الرسل ، والشركة ، وكسر الخبز والصلوات** » ( أع ٢ : ٤٢ ) . فبمداومتنا على الشركة المقدسة نشعر على الدوام بارتباطنا مع الله بالمهد المقدس للعبشة المرضية . ونحن نلمس هذه الحقيقة ظاهرة فيما لدينا من قوانين الرسل وآباء الكنيسة . . وقد فُكر يوستينوس الشهيد في دفاعه أن الجسد المقدس كان يحمله خدام الكنيسة لمن عانتهم ظروف تاسية عن مشاركة المؤمنين الحضور الى الكنيسة .

**علينا ان ننتقم للتناول بمواظبة اسبوعيا وفي القليل مرة كل اسبوعين ، وفي الاقل مرة كل شهر . . .**

**ورب محجم عن التناول يعترض قائلا ان كثرة التناول تؤدي الى امتهان كرامة السر ، وتكرار التناول يضعف تأثيره الخشوعي في النفس . وردا على هذين الاعتراضين نقول : التناول بما يسبقه من استعداد روحي ، وما له من فاعلية سرية روحية ، يوقظ الاحساس الروحي في الانسان ويزيده خشوعا . ولو كانت هذه النظرية صحيحة لوجب علينا الامتناع بعض الوقت عن الصلاة الفردية حتى لا نفقد مشاعر الخشوع . لكن العكس هو الصحيح ، فالصلاة كلما كثرت واتصلت ، التهبت قلوبنا اكثر بالحب المقدس نحو الله . ولذا يامرنا الكتاب ان نصلي « كل حين » و« بلا انقطاع » ( لو ١٨ : ١ ، ١ تس ٥ : ١٧ ) .**

## التناول في المناسبات

وثمة بعض المسيحيين لا يتناولون الا في مناسبات معينة ، **حدودها هم** لانفسهم ، كيوم خميس العهد او قداس سبت الفرح مثلا . ونحن لا نعترض على التناول في هاتين المناسبتين او غيرها ، لكننا نعترض على قصر التناول عليهما في الوقت الذي يجب ان نواظب على التناول في فترات متتالية حتى نظل في العهد المقدس مع الرب .

وثمة فريق آخر من المسيحيين يتناولون في مناسبات خاصة بهم، كالمطلبة والطالبات الذين يتقدمون للتناول قبيل الامتحانات لكي يأخذ الرب بناصرهم، وبعض الاشخاص الذين يحرصون على التناول في يوم ذكرى ميلادهم مثلا . ونحن لا نمانع في الالتجاء الى الله في وقت الشدة والضيق ، والرب قد قال « ادعني وقت الضيق اتقذك فتمجدي » ، وايضا لا نمانع في ان يبدأ الانسان عاما جديدا من حياته الجسدية بدءا مقدسا .. حسن جدا ان يتذكر الانسان خالقه في امثال هذه الظروف . لكن ينبغي ان يكون التناول — في كل مرة نقدم فيها — باستحقاق ، فيسبقه توبة حقيقية ، واعتراف كامل ، حتى لا تكون — على الاقل — خطايا الانسان حائلا بينه وبين رحمة الله في نفس طلبته المادية ..

**ثم التقليد الذي درجت عليه الكنيسة والمسيحيون من تقدم الخطيين** لاقتبال هذا السر قبيل اتمام سر الزواج . ان الفكرة الاساسية في هذا الامر ، ان احدا بطبيعة الحال لا يتناول الا بعد توبة صادقة واعتراف كامل . فاذا ما كان الانسان نقياً معترفاً متزوداً من الاسرار المقدسة فانه لن يحدث ما نراه من مشاكل الزواج الحالية التي تؤول الى القطيعة والانفصال في بعض الاحيان . ولا خطأ في تقليد الكنيسة وما درج عليه المسيحيون ، اما

للخطا الذى يحدث في امثال هذه الحالات ، هو ان التناول يتم بطريقة شكلية خالية من الروح . وقد لا يسبقه اعتراف ولا توبة ، او قد يسبقه اعتراف صوري . وغالبا ما يتم هذا التناول وهذا الاعتراف قبيل الزواج بيوم واحدا بحيث لا يمكن ان يساعد على استيفاء الحكمة الروحية التى من أجلها وضعت الكنيسة هذا التقليد . لانه - بهذا الوضع الخاطيء - اذا اعترف أحد الخطييين بمشاكل معينة ، فبديهى انه سوف لا يكون هناك مجال ولا وقت لعلاجها . وربما كان أحد الخطييين يعترف لأول مرة في حياته ، والشخص المبتدئ في ممارسة سر الاعتراف لا يمكن ان نتوقع منه في هذه الحالة اعترافا كاملا صريحا . ونحن ننصح بأن يمارس الخطييان سر الاعتراف من أول عقد خطبتهما ، ان لم يكونا مواظبين عليه من قبل ذلك في حياتهما ، لان الامور الكنسية ليست مجرد طقوس جافة ، وانما هي روح و حياة .

## معنى الساتر الحجاب

كثيرون يحجمون عن تناول من جسد الرب ودمه مع وجود الرغبة لديهم ، ويرجع احجامهم الى تهييبهم من السر وعدم فهمهم لمعنى الاستعداد الواجب للتقرب من الاسرار المقدسة ، وتخيفهم وتهزهم كلمات الكاهن في بدء صلوات الاواشي قبل مجمع القديسين في القداس الباسيلى « اجعلنا مستحقين كلنا يا سيرنا ان نتناول من قدساتك طهارة لانفسنا واجسادنا وارواحنا » . وايضا كلماته قرب نهاية القداس « القدسات للقديسين » . ثم كلمات الشماس التى يرددها قبيل تناول مباشرة « صلوا من أجل التناول باستحقاق من هذه الاسرار المقدسة .. » . فما هو الاستعداد الواجب والتناول باستحقاق انن؟

هل هو تقدم الانسان بلا خطية ، وتطهير حياته من كل شر وشبه شر؟

من الامور الاولى في الايمان المسيحى ان الجهاد الشخصى لا يكمل الانسان ، انما يكون ذلك من عمل النعمة الالهية دون سواها .. وفي ذلك يقول معلمنا بولس « لانه ان كان بالناموس بر فالمسيح اذن مات بلا سبب » ( غل ٢ : ٢١ ) . واحجامنا عن التقدم للتناول حتى نتكلم ، معناه اننا نريد ان نكمل انفسنا بانفسنا ، لا ان نأتى الى الله بما فينا من نقائص وضعفات ليكلنا ونحن نعلم ان الابن الضال لم يقبل الى ابيه بعد ان خلع عنه ثيابه الرثة ولبس اللباس اللائق ، بل ذهب لأبيه كما هو ، وابوه هو الذى وضع عليه الحلة الاولى ، والحذاء في قدميه ، والخاتم في يده !! هكذا حياتنا لا تتكمل الا باتصالها بالله .

أن الاستعداد الصحيح للناول هو التوبة الصادقة من القلب عن أخطائنا  
المأصية كلها ، والعزم من القلب على تسليم الحياة لله ، والمعيشة له في  
قداسة وتقوى ، والتخلص من كل ضعفات النفس المعطلة لعلاقتنا به .

والناول باستحقاق هو التمتع برهبة وخشوع وتقدير لعظمة هذا السر  
مع الشعور بعدم الاستحقاق للدنو منه . وعلى ذلك فإن الإنسان المسيحي  
يتقدم كمريض يلتمس دواء يبرأ به من سائر أوجاعه . . وفي ذلك يقول  
القديس يوحنا ذهبى الفم تعليقا على العبارة التي يقولها الكاهن «القدسات  
للقدسين» « أن الكاهن يقول القدسات للقدسين ، والشعب يجابوب :  
حاشا اننا لسنا قدسين بل نحن خطاة وغير مستحقين لهذه التسمية . انما  
القدوس الوحيد ، بل قدوس القديسين هو يسوع الذى تجسد لأجل خلاصنا .  
ولهذا يصرخ الشعب واحد هو الآب القدوس ، واحد هو الابن القدوس «  
واحد هو الروح القدس آمين» .

أما نداء الشماس فهو تحذير لمن يجرؤ على التقدم بغير مبالاة وبدون  
اكتراث ، الامر الذى اشار اليه معلمنا بولس بقوله « لأن الذى يأكل ويشرب  
بدون استحقاق يأكل ويشرب دينونة لنفسه غير مميّز جسد الرب » ( ١ كو  
١١ : ٢٩ ) . وعن نفس الامر قال أيضا القديس بولس في الآية السابقة  
لهذه « لكن ليمتحن الإنسان نفسه ، وهكذا يأكل من الخبز ويشرب من  
الكأس » ( ١ كو ١١ : ٢٨ ) . هذا هو بيت القصيد «ليمتحن الإنسان نفسه»،  
ويرى هل هو اعترف اعترافا آمينا . . وفي ذلك يقول القديس يوحنا ذهبى  
الفم أيضا « فلا يتقدم أحد غافلا ولا متراخيا ، بل فلنبادر جميعنا بحماسة  
وحمية ونهضة . . ويجب أن نكون من كل جهة ساهرين لأن القصاص المعد  
للمشركين بدون استحقاق ليس صغيرا . تفطن كم أنت أيضا تتمرمر من  
الذى خانته والذين صلبوه . فاحترس اذن من أن تصير أنت أيضا مجرما في  
جسد المسيح ودمه » .

ويحدث أحيانا بعد العزم الكامل والدخول في العهد مع الله اننا — بسبب  
الضعف البشرى الذى كان كثيرا ما يلحقنا — نقع في نفس الخطايا القديمة  
التي عقدنا العزم على التخلص منها ، لا عن تعمد أو استهانة . لا تخف  
يا أخانا العزيز ، فحتى عند حدوث ذلك لا نياس بل لننهض متذكرين كلمات  
الرسول « يا اولادى اكتب اليكم هذا لكي لا تخطئوا ، وان اخطأ أحد فلنا  
شفيع عند الآب يسوع المسيح البار . وهو كفارة لخطايانا . ليس لخطايانا  
فقط ، بل لخطايا كل العالم أيضا » ( ١ يو ٢ : ١ ، ٢ ) .

\*

## الطهارة الجسدية اللازمة للتناول

كما ان تناول من الجسد والدم الأقدسين يتطلب استعدادا وطهارة روحية ، فهو يستلزم أيضا طهارة جسدية واجبة :

١ — في حالة الاحتلام والفيض المنوي عند الذكور يمتنع عن تناول في نفس اليوم لأن ذلك يعتبر مطرا .

٢ — في فترات الطمث والولادة عند الانثى يمتنع عن تناول . في حالة الولادة يمتنع مدة اربعين يوما في حالة المولود الذكر ، وثمانين يوما في حالة المولودة الانثى .

٣ — يمتنع الأزواج والزوجات عن المعاشرة الجنسية ليلة التناول باعتبارها مطرا .

على انه في الحالة الاولى بثقيها — الاحتلام والفيض — اذا تكرر حدوثها في الليالي المزمع للشخص أن يتقدم فيها للتناول ، يمكنه أن يكشف الأمر الى أب اعترافه ، لأنه يحدث في بعض الاحيان أن تكون أمثال هذه الاشياء حربا من عدو الخير ليحرم الانسان من تناول . وأب الاعتراف بعد استجلاء الأمر والوقوف عليه ، يمكنه أن يوجهه التوجيه المناسب .

٤ — ويجب أيضا أن يتقدم المتناول بجسد نظيف مغتسل من هذه الامور الجنسية كلها ، وبثياب أيضا غير ملوثة بأى فيض من هذا النوع .

## علاقة الألف بالسِر

هناك نقطة أخيرة نريد ان نطرقها قبل الفراغ من هذا الموضوع ، حتى لا يكون الشيطان بما يزرعه من شكوك في أذهان بعض المؤمنين ، حائلا دون تمتعهم ببركات هذا السر الأقدس . فبعض الناس ممن يحجمون عن تناول يعلنون أحجامهم بأن الكاهن المصلى شرير ، أو له نقائص وعيوب ظاهرة . ويستتبع ذلك من وجهة نظرهم — أو هكذا يدعون — شكهم في صحة هذا السر . ولو وقف الأمر عند هذا الحد لهانت المشكلة ، ولأمكن أن يقصدوا كاهنا آخر يرتاحون اليه والى تقواه . لكن الأمر يتعدى الكاهن الذي أعتروا فيه الى معظم الكهنة تقريبا ، مما يوضح لنا الحقيقة ، ويظهر جليا أن الشيطان وراء كل تلك الشكوك ، ليحرم أمثال هؤلاء الناس من التمتع ببركات السر الجيد . . .

السؤال الآن : هل لقداسة الخادم ( الكاهن ) علاقة باتمام هذا السر ، وهل الاستحالة من خبز وخمر بسيطين الى جسد المسيح ودمه الاقدسين ، لا تتم الا اذا صلى كاهن قديس ؟

الحق ان خادم الاسرار — اى الكاهن — يجب ان يكون ذا ايمان وتقوى وقداسة تليق بالخدمة وقدسيتها وجلالها . لكن صحة الاسرار عامة لا تتوقف على ايمان الخادم او صلاحه ، وذلك لان قوة السر والنعمة التى تمنح به لا تتعلق بخادمه ، ولا تتوقف على استحقاقه ، بل هى متعلقة باستحقاق ارادة مخلصنا يسوع المسيح ، واهب النعمة ، وهى نتيجة الكلمة الالهية الفعالة « هذا هو جسدى ، هذا هو دمي ، اصنعوا هذا .. » . فكما انه تعالى قال قديما للنور كن فكان وما يزال ، وسوف يظل كائنا الى نهاية العالم ، هكذا اسرار الكنيسة السبعة — ومنها القنول — لا تتعلق بتقوى الخدام او بقوتهم ، بل هى نتيجة حلول الروح القدس باستدعائهم اياه .

هكذا الخدام ليسوا سوى آلات منظورة يتم الرب اسراره بهم ، لايصالها الى ابنائه المؤمنين باسمه ، بطريقة سرية غير منظورة . والعقل البشرى لا يمكن ان يصدق ان الله يجعل وصول نعمة للبشر امرا مشروطا بصلاح الخدام . اصف الى هذا انه لو كان ايمان الخادم وقداسته وصلاحه امورا ضرورية لصحة مباشرة الاسرار وتوزيعها ، لكن ذلك مثار تشويش عظيم في نفوس قابلى الاسرار ، ويزيد الشكوك في كنيسة المسيح . وهذا بطبيعة الحال معطل لجنى ثمار الاسرار الالهية ، خلافا للغاية السامية التى رتبها الرب لاجلها ، ولوجود الانسان في ريب وقلق دائمين بشأن صحة الاسرار التى يكون قد اقتبلها ، اذ لا يمكن لاحد ان يتحقق هل خادم السر على جانب من الايمان الحقيقى والقداسة ام لا ، اذ ان هذا يعرفه الله وحده فاحص القلوب ومختبر الكلى . وفضلا عن هذا فان الكاهن الخديم قد يكون اليوم تقيا ، ويصبح غدا شريرا وبالعكس تبعا لتصرفه فى حرية الارادة المنوحة له من الله كسائر البشر . ونحن نكتفى هنا بايراد بعض اقوال آباء الكنيسة القديسين في هذا الصدد .

قال القديس غريغوريوس الثيوفيلوغوس في خطاب له عن المعبودية « كل واحد مستحق ان تصدقوا انه يطهركم ويكفيه لذلك ان يكون واحدا من الذين اخذوا السلطان ليغفروا الخطايا (١) ، ولم يصيروا مرفوضين علانية ( من الكنيسة ) (٢) . فانظروا انتم كيف يجب ان تفتكروا . عندى خاتمان احدهما

(١) اى نالوا درجة الكهنوت .

(٢) اى ليسوا من الهرطقة الذين حرمتهم الكنيسة .

من ذهب والآخر من حديد ، وعلى كل منهما الصورة الملكية نفسها . فاطبع بكل منهما طبعة على شمع . فبماذا تمتاز طبعة الواحد عن طبعة الآخر ؟ انها لا تمتاز بشيء . فان كنت انت ممتازا بحذاقة عقلك فاحكم في طبع المعدن على الشمع ، وقل لى اية صورة من هاتين الصورتين هي صورة الخاتم الذهبى ، واية هي صورة الحديدى ، ولماذا الصورتان كلتاها متشابهتان . فتابلوا على ذلك كل واحد من الكهنة الذين يعمدونكم ، فالواحد يمكن ان يسمو على الآخر بالسيرة الروحانية ، غير ان قوة المعمودية واحدة » .

**والقدّيس أوغسطينوس** بعد ان اورد شهادة يوحنا المعمدان عن المسيح الواردة فى ( يو ١ : ٣٣ ) وهى « هذا هو الذى يعمد بالروح القدس » ، قابلها مع ما كتبه يوحنا الانجيلى فى ( يو ٤ : ٢ ) « مع ان يسوع نفسه لم يكن يعمد بل تلاميذه » ، قال « ان عمد بطرس فيكون هو ( المسيح ) المعمد . وان عمد بولس فيكون هو المعمد . وان عمد يهوذا فيكون هو المعمد . . . لان ما اعطى لواحد لا يختلف باختلاف الخدام ، بل انه متساو . فانه قال « هذا هو الذى يعمد » . ويؤيد ذلك ما كتبه الرسول « ليس الغارس شيئا ولا الساقى ، بل الله الذى ينمى » ( ١ كو ٣ : ٧ ) ، لان كل ما فى السر من القوة والفاعلية انما هو للمسيح . وليس للكاهن اى الخادم الا الخدمة ، وهو لا يقدر ان يقاوم قوة الله » ( فى يوحنا مقالة ٦ عدد ٧ ، ٨ ) .

وقال ايضا فى كتابه الثالث ضد كراسكونيوس راس ٨ « لا فرق بين ان يوزع الاسرار خدام ابرار او خطاة . فمثلها مثل البذار التى تلقى على الارض بيد الفلاح سواء كانت نظيفة او تذررة ويأتى بالثمر على السواء . ولو تعلقت فاعلية الاسرار بقداسة الخادم او عدمها لتعلق خلاصنا بحريتهم » .

ونخلص من كل ذلك الى ان الخدام ما هم الا آلات فى يد الرب يتم بهم المسيح نفسه ، بفعل روحه القدوس ، تقديس هذا السر كما وباقى الاسرار ايضا . وعلى ذلك فيجب الا يساورنا ادنى شك فى صحة وفاعلية هذا السر بحرف النظر عن الخادم الذى يصلى . وعلينا ان نتقدم فى ثقة وايمان شاكرين محبة الله وحنوه ورحمته التى دبرت لنا « هذا السر العظيم الذى لتقوى » .



# نَسَاءٌ وَلَايَةٌ

## ١ - تناول الصوم :

من الملاحظ أن بعض الآباء الكهنة يرفضون السماح للمفطرين مدة الصوم — أيا كان سبب فطرهم — بالتقدم للتناول من الاسرار المقدسة . . . ويتساءل هؤلاء المنوعون من تناول ، عن مدى قانونية هذا المنع .

الواقع أن هذا المنع ليس في محله . . . فالكنيسة المقدسة تعفى بعض ابنائها من الصوم . من هؤلاء المرضى والشيوخ والنساء الحوامل والمرضعات . . . وإذا كانت الكنيسة تحل هذه الفئات من الصوم ، فكيف تحرمهم من تناول؟ إن تناول أمر منفصل كلية عن الصوم ، ولا يجب أن تمنع الكنيسة احد ابنائها منه الا اذا كان تحت طائلة عقوبة كنسية او اذا كان في حالة روحية لا تؤهله للتقرب من الاسرار المقدسة . ثم أن المؤمن ينال حلا من أب اعترافه عن فطره في الصوم اذا كان لديه موانع أو ظروف تمنعه عنه . وليس لكاهن آخر أن يمتنع عن مناولة أى مؤمن لمجرد أنه غير صائم الصوم الكنسى العام . .

## ٢ - مدة الاحتراس :

كلمة « الاحتراس » مصطلح كنسى يقصد به المدة السابقة للتناول التى يمتنع خلالها المؤمن عن الطعام والشراب حينما يريد التقدم للاسرار المقدسة . . . ومعروف أن هذه المدة هى تسع ساعات . . . فهل تسرى هذه الساعات التسع في حالة القداسات التى تنتهى بعد الظهر كما في أيام الصوم الكبير ، وبذا يستطيع من يريد التقدم للتناول أن يتناول طعاما في الصباح ثم يصوم تسع ساعات ؟ ! قطعاً لا . . . فان يومنا يبدأ من منتصف الليل — وعلى ذلك فيجب أن يكون الانسان صائماً من منتصف الليل حتى يتناول . .

أما الساعات التسع فتلاحظ في القداسات التى تنتهى باكراً جدا كقداس سبت الفرح أو القداسات التى تقام ليالى الاعياد أو في مناسبات مشابهة .

● أما عن الاحتراس عقب تناول ونقصد به عدم اخراج شئ من الفم ، فيكون في بقية يوم تناول .



● هل يجوز السماح للمنحرفين عن العقيدة الارثوذكسية بأن يتقدموا للتناول من الاسرار المقدسة في الكنائس الارثوذكسية ؟

بكل تأكيد ، لا يجوز . . . ويجب ان تكون الكنيسة يقظة وحذرة لهذا الامر . . . ان الحق لا يتجزأ ، بل هو كامل متكامل . . . وهناك قوانين كنسية تحرم من يشترك فى اجتماعات من تعتبرهم الكنيسة هراطقة . ان الامر فى غاية الخطورة ، وعلى الكنيسة ان تظهر سلطانها لمن يريدون ان يتحللوا منه .

● وثمة سؤال واحد يرتبط بهذه النقطة . . .

هل يجوز للمؤمنين الارثوذكس - وبينهم المغتربون - ان يتناولوا من الاسرار المقدسة فى كنائس غير ارثوذكسية . . . ؟

والاجابة ايضا ، انه لا يجوز هذا الامر . . . اما عن المغتربين فعلى الكنيسة ان توفر لهم الرعاية الكافية من خدامها . . .

\*

## صلوات

### صلاة قبل تناول الاسرار المقدسة :

يا رب انى غير مستحق ان تدخل تحت سقف بيتى لانى انسان خاطيء  
نقل كلمة اولاً لتبرأ نفسى . قل لنفسى مغفورة لك خطاياك . انى مقفر وخال  
من كل صلاح ، وليس لى سوى تحننك ورافتك ومحبتك للبشر . . . لقد تنازلت  
من سماء مجدك غير المدرك الى ذلنا وارتضيت ان تولد فى مزود حقير ،  
نلا ترفض يا مخلصى القدوس ان تقبل الى نفسى الذليلة الحقيرة التى تنتظر  
حضورك البهى . انك لم تستنكف من دخول بيت الابرس لتشفيه ، فاسمح  
يا الهى بالدخول الى نفسى لتطهرها . لم تمنع الخاطئة من تقبيل قدميك  
فلا تحرمنى الدنو منك لتناول جسدك الطاهر ودمك الأقدس . بل فليصر  
تناولى للاشتراك معك ، ولابادة كل ما هو دنس ، ولاماتة أهوائى الرديئة ،  
وللعمل بوصاياك المحببة ، لشفاء نفسى وجسدى من كل خطية . ولقبول  
مواهبك ، ولسكنى نعمتك ، ولحلول روحك ، ولالاتحاد بك ، والثبات فىك ،  
لأحيا لجد اسمك القدوس آمين .

\*

## صلاة عقب تناول من الأسرار المقدسة :

قد امتلا قلبي فرحا ولساني تهليلا من قبل خلاصك . فلتعظم نفسي  
الرب وتبتهج روحى بالله مخلصى . لقد أقبلت اليك يارب لتلبسنى حلة نقية  
توهلنى للدخول الى عرسك والانتكاء فى وليمتك . فليكن اتحادى بك اليوم  
دائما ، وليثمر لى اثمار البر والتقوى ، لانى به ازداد فى الفضيلة ثباتا ونموا ،  
ويشدد ايمانى ، ويتقوى رجائى ، يضطرم سعمى حى . فليصر تناولى الآن  
علامة للخلاص ، ولباسا للنعمة ، وخاتما للعفاف ، وحلة للميلاد الجديد ،  
وصيانة للحياة الروحية ، وطهارة وقداسة للنفس والجسد ، ونقاوة للحب ،  
وفرحة وسرورا أبديا ، وعربونا للسعادة ، ولجواب حسن القبول أمام  
منبرك الرهيب . . اسلم ذاتى بين يدى حنوك ، فاجعلنى واحدا معك ،  
ومسيرنى تحت ارادتك . استدع اليك عقلى وحواسى وارادتى لتباركها ، وتكون  
طوع مشيئتك . احببى قلبي ، وايقظ ضميرى ، ونبه نفسى وشجعها . شئت  
جميع خيالات العدو ، ومر الرياح أن تهدأ ، وقل للزوابع أن تسكت ، فيصير  
الهدوء العظيم . . . سر معى وهدىء روعى ، أرو عطشى واضرم لهيب محبتك  
فى قلبي . تلاف بحنو ورفق كل ما ينقصنى . امكث معى لأن النهار قد مال ،  
ورافقتنى الى النهاية فأنت وحدك فأيتى وسعادتى . أنت وحدك يارب الى  
الأبد آمين .



# الانضاع

« من لا يريد أن يدخل من باب الانضاع ، فما يجد  
المرعى الالهى . ومن يريد أن يدخل من غيره فهو لص »  
( القديس يوحنا الدرعى )

- + كلمة عامة عن الانضاع
- + الانضاع فى حياة الرب وقديسيه
- + الانضاع اساس الفضائل
- + ماذا يفعل الانضاع ؟
- + كيف نقتنى الانضاع ؟
- + امور تساعد على الانضاع
- + حياتك على ضوء الانضاع
- + موقف الانضاع من بعض الفضائل

# كلمة عامة عن الإرضاع

## ما هو الإرضاع ؟ .

ليس الإرضاع مجرد مظهر خارجي يظهر به الإنسان ، كالملبس الخشن ، أو الصوت الخفيض ، أو الرأس المطرق الى أسفل . وليس هو مجرد كلمات يرددها الإنسان عن نفسه على مسمع من الآخرين بأنه خاطيء وشرير وغير مستحق . وليس هو مجرد عبارات يرددها في حضرة الله معلنا حقارته وذله ومسكنته .. ليس هو ذلك فحسب ، لأنه لو كان كذلك فقط ، لأمكن لكل إنسان أن يكون متواضعا . لكنه حياة يحيها الإنسان ، بين نفسه وبين الله ، فيها يشعر بأنه عدم ، ولا شيء ، بل أقل من لا شيء ، وأن كل ما فيه من حسن وخير هو من الله ، وأنه بدونه تعالى ، تراب وظلمة وشر ..

قال مار اسحق « ليس من يذكر زلاته وخطاياها لكي يتواضع يسمى متواضعا ، وأن يكن ذلك حسن جدا ، إلا أنه يدنو فقط من التواضع ويحاول أن يصل اليه . أما المتواضع الحقيقي فلا يحتاج الى أن يقنع ذاته أو يفصم فكره للشعور بالتواضع ، أو خلق أسبابه ، بل قد صار طبيعيا عنده ، أن لا يحسب ذاته شيئا بلا تعب » . وقال القديس يوحنا الدرجمي « ليس من يذم ذاته ويلومها هو المتضع ، لأنه من ذا الذي لا يستطيع أن يحتمل نفسه ؟ ! وإنما المتضع بالحقيقة هو الذي يحتمل تعبير ومذمة غيره ولا ينقص حبه له » .

وهكذا لا يكون الإرضاع أمرا هينا سهلا . لكنه يتطلب منا قهرا لمشيئتنا وسحقا لميولنا المنحرفة ، وامانة لشهواتنا الجسدية « من أراد أن يكون أولا فليكن آخر الكل » . هكذا علمنا رب المجد بحياته وأقواله .. ومهما رجع الإنسان الى الوراء — متضعا — فانه يرى يسوع ما زال وراءه باتضاعه العجيب ، فيجاهد أن يرجع أيضا .. ولكن هيهات أن يصل الى مبلغ الإرضاع الذي اتضعه القديس المجد ، فيما فعله ، لكي يرفعنا الى الآب ..

ولس الإرضاع فضيلة قائمة بذاتها ، لكنه أساس جميع الفضائل . بدونه لا نستطيع أن نقتنى فضيلة . بل إن كل فضيلة بدونه باطلة ، ومرذولة من الله ، وتحسب علينا لا لنا .

**والانضاع** — أو انكار الذات كما يخلو لنا أن نسبه — لا يقتنى من مجرد القراءة في الكتب ، أو الاستماع الى احاديث روحية عنه ، أو حتى معايشرة القديسين ، لكنه حياة عميقة بين النفس والله لا تهيدا ، ولا تنتهى عند حد ، يظل الانسان يجاهد فيها ، حتى يتحرر من سجن الجسد ، وتبوء الخطية الخادعة ..

**انه الباب الضيق الذى يجب ان يلجّه طالبو الملكوت ، وهو الطريق الكرب الذى يجب ان يسلكوه ، وهو الصليب الذى يحمّله التلميذ الامين ،** مبتتيا خطوات معلمه وسيدّه ، فى طريقه الى المدينة التى لها الاساسات التى صانعها وبارئها الله ... وهل يوجد ضيق وكرب وصليب اقسى من أن يقهر الانسان ميوله ، ويحتمل المذلة والمسكنة والعمار ؟!

انه امتحان دقيق لطالبي الرب .. قال الحكيم يشوع بن سيراخ « لأن الذهب يجرب بالنار ، والناس المقبولين يجربون فى أتون التواضع » (سى ٢ : ٥) .

هكذا فهم الآباء القديسون التواضع ، وعبروا عنه فى اقوالهم ، كل بحسب اختباراته . وقد اجمل القديس يوحنا الدرّجى بعضا منها ، وزاد عليها فقال « قال البعض عنه انه نسيان كل ما فعله الانسان من الصلاح . وقال آخر هو أن يحسب الانسان نفسه أفضل الناس واحقرهم واكثرهم خطأ . وقال آخر هو أن يعرف العتل ضعفه . وتيل هو سحق النفس وجحد المشيئة . وانا اتول ان الانضاع نعمة فى النفس لا يعرفها الا الذين اقتنوها . قال الرب تعلموا منى فانى وديع ومتواضع القلب ، اى ليس من ملاك ، ليس من انسان ، وليس من كتاب تتعلمون انضاع القلب ، ولكن منى . قال فتجدوا راحة لنفوسكم ، اى راحة من الاوجاع والافكار الرديئة » .

## سُرف فضيلة الانضاع

١ — اذا كانت الكبرياء تعتبر اشر الخطايا ، الام التى تلد وتحتضن وتحصن خطايا كثيرة خطيرة ، فبلا شك يكون الانضاع من اولى الفضائل الام التى تلد فضائل وتخلص من خطايا عديدة . بل تعتبر — كما سنرى — اساس جميع الفضائل على الاطلاق . ولذا فان من يتقن الانضاع ، يضع اساسا صالحا متينا لبنيان حياته الروحية ، بل لقد شبهه احد الآباء « بشجرة الحياة التى لا يموت اكلوها » .

٢ — ويزيد الانضاع شرفا ، أن السيد المسيح نفسه ، هو الذى علمنا اياه فى مقدمة ما علمنا ، سواء بمثال حياته أو أعماله أو تعاليمه الالهية .

فالسيد المسيح لم يقل « تعلموا منى عمل العجائب ، وشفاء المرضى وقيامه الموتى » بل قال تعلموا منى لائى وديع ومتواضع القلب « (مت ١١ : ٢٩) .  
 وذلك لأن الاتضاع الحقيقى هو اقوى من الارتفاع ، والتعبد لله بالاتضاع خير من عمل العجائب والآيات . بل ان معلمنا بولس الرسول يطلق على فكر الاتضاع « فكر المسيح » ، فيقول « فليكن فيكم هذا الفكر الذى فى المسيح يسوع ايضا ، الذى اذ كان فى صورة الله لم يحسب خلسة أن يكون معادلا لله . لكنه أخلى نفسه آخذا صورة عبد ، صائرا فى شبه الناس » ( فى ٢ : ٥ - ٧ ) **قال الانبا باخوميوس اب الشركة « اذا رايت انسانا متواضع القلب طاهرا ، فهذا أعظم من سائر المناظر ، لانك بواسطته تشاهد الله الذى لا يرى » .** وفى ذات مرة قال راهب للقديس تيموثاوس الناسك « انى ارى فكرى دائما مع الله » . فقال له القديس « الاعجب من هذا أن ترى نفسك تحت جميع الخليقة ، فلا سقوط مع الاتضاع » .

٣ - **ويأتى شرف هذه الفضيلة نتيجة فاعليتها :** قال القديس اوغسطينوس « ان الاتضاع يجتذب الله اليه ، مع أنه تعالى عال . فان اتضعت فهو يتنازل اليك ، وان تكبرت فانه يبتعد عنك نائبا » . كما قال ايضا « ايها الاتضاع المقدس ، ما اكثر رفعتك وتميزك عن الكبرياء ! **الكبرياء طرقت الملائكة من السماء ، والاتضاع جعل ابن الله ينزل من السماء ليتجسد على الأرض . الكبرياء أخرجت آدم من الفردوس ، والاتضاع ادخل اللص اليه .** الكبرياء بلبلت السن الجبابرة ، والاتضاع الف الناس المبلبلى الألسن . الكبرياء مسخت نبوخذ نصر وجعلته وحشا برياً ، والاتضاع اقام يوسف متسلطا على مصر ، وقدمه على شعب اسرائيل . الكبرياء أغرقت فرعون فى البحر الاحمر ، والاتضاع رفع موسى وعلاه » .

٤ - **ويأتى شرف هذه الفضيلة ايضا ، نتيجة مركزها بين الفضائل** عامة . سئل القديس مقاريوس الكبير اب الرهبان « اى الفضائل أعظم ؟ » فأجاب قائلا « ان كانت الكبرياء تعتبر اثر الرذائل كلها ، حتى انها طرحت طائفة من الملائكة من علو السماء ، فبلا شك يكون التواضع أعظم الفضائل كلها ، لأنه قادر أن يرفع المتمسك به من الاعماق ، حتى لو كان خاطئا » .

٥ - **ويكتسب التواضع هذا الشرف العظيم ، من النعم الالهية التى تصاحبه وتأتى بسببه .** قال القديس يوحنا الدرجى « اذا سمعت ان انسانا أدرك فى زمان يسير أمرا كبيرا ، اما عدم الاوجاع ، أو عمل العجائب ، فأعلم انه انما بلغ ذلك بالاتضاع » . وقال مار اسحق « المواهب لا تمنح من أجل الاعمال ذاتها ، وانما من أجل الاتضاع الذى عملت به » .

٦ - **ومما يزيد الاتضاع شرفا ، ان الله يحب المتواضعين وينظر اليهم** قال المرتل « الرب عال والمتواضعين يعاين » (مز ١٢٨ : ٦) . بل ويسكن

معهم « لانه هكذا قال العلى المرتفع ، ساكن الابد ، القدوس اسمه . فى  
الموضع المرتفع المقدس أسكن ، ومع المنسحق والمتواضع الروح ، لأحوى  
روح المتواضعين ولأحوى قلب المنسحقين » (اش ٥٧ : ١٥) .

٧ - الاتضاع هو اللباس المقدس الذى يلبسه القديسون ويتسربلون به  
( بط ٥ : ٥ ) ، ويسلكون فيه ( اف ٤ : ١ ، ٢ ) . قال معلمنا بولس  
( فاليسوا كمختارى الله القديسين المحبوبين احشاء رأفات ، ولطفنا ،  
وتواضعا ، ووداعة ، وطول أناة » ( كو ٣ : ١٢ ) .

٨ - وفى العالم العتيد يتمتع المنضعون بمكانة خاصة مرموقة ويعتبرون  
الاعظم فى ملكوت السموات . قال رب المجد « فمن وضع نفسه مثل هذا  
الولد ، فهو الاعظم فى ملكوت السموات » ( مت ١٨ : ٤ ) .

٩ - وأخيرا ، فهى الفضيلة المسيحية التى لم يعرف علماء العالم  
وفلاسفته العظام أن يمارسوها أو يعلموها . فقد روى عن الفيلسوف العظيم  
أفلاطون ، انه صنع وليمة دعا إليها بعض الفلاسفة ممن عرفوا بالزهد فى  
بهاج الدنيا ، ومن ضمنهم الفيلسوف ديوجنيس . وكان أفلاطون قد زين  
داره بالبسط والمفارش الثمينة . فدخل ديوجنيس بحذاء قذر وثياب رثة ،  
مواخذ يدوس تلك البسط والمفارش . فلما سأله أفلاطون عما يفعله أجابه  
« انى أدوس كبرياء أفلاطون وتشامخه » . فلما سمع أفلاطون هذه الإجابة ،  
قال « نعم انك تدوس تشامخ أفلاطون ، لكنك تدوسه بتشامخ آخر ! »



# الانضاع في حياة الرب وقديه

## الانضاع في حياة السيد المسيح

ان الانضاع هو الثوب الجميل ، العجيب حقا ، الذي ارتداه رب المجد ، واطهر لنا ذاته فيه !! فما كان ممكنا للترابين أن يروا اله الالهة ورب الارباب في بهاء مجد لاهوته ، وهو الذي قال قديما لصفيه موسى النبي « لا تقدر أن ترى وجهي . لأن الانسان لا يرانى ويعيش » ( خر ٣٣ : ٢٠ ) .  
نحنما حل بمجده قديما على جبل سيناء ، كان الجبل مضطربا بالنار يدخن . وكان الامر هكذا « ان مست الجبل بهيمة ترجم او ترمى بسهم . وكان المنظر هكذا مخيفا ، حتى قال موسى ، انا مرتعب ومرتعذ » ( خر ١٩ ، عب ١٢ : ١٨ - ٢١ ) .

في العهد القديم كانوا لا يجسرون على الاقتراب من الجبل الذى حلت بمجدك فوقه ، وفي العهد الجديد — عهد النعمة والانضاع — حملتك امك الطاهرة ، وحملك سمعان الشيخ على ذراعيه ( لو ٢ : ٢٨ ) . أكلت وشربت مع البشر ، بل قدمت ذاتك مأكلا حيا لهم ليثبتوا فيك . وانت فيهم .. لقد قيل عنك انك « نار آكلة » ( عب ١٢ : ٢٩ ) ، فكيف استحالت هذه النار التي افنت المضادين ، وأبادت المدن ( ٢ بط ٢ : ٦ ) ، الى سلام يملأ العقل والفكر والقلب ، حتى قيل عنك ، انك « سلامنا » ( اف ٢ : ١٤ ) !!

ما كان ممكنا للبشر أن يروا « القديس الجالس بين تسبيحات اسرائيل » ( مز ٢٢ : ٣ ) إلا في ثوب الانضاع . لهذا كان القديس أوغسطينوس يقرن التجسد بالتواضع ، ويقول في ذلك أن ابن الله تجسد ليصالح البشر مع الله ، وليشفى قلب الانسان من داء الكبرياء . فحقق الغاية الاولى بموته ، والثانية بانضاعه . وهكذا كانت حياة المسيح محبة وتواضعا وآلاما .

لقد استعرض القديس باسيليوس الكبير حياة السيد المسيح من ميلاده الى موته ، واستنتج منها أن المسيح علمنا بسائر أعماله فضيلة الانضاع خاصة :



لقد أوضح الرب انتضاعه بمشاركته لطبيعتنا ، حينما « أخلى نفسه أخذا صورة عبد ، صائرا في شبه الناس » ( في ٢ : ٧ ) . كما أظهره بولادته من أم فقيرة في مكان حقير ، دون أفقر فقير في هذه الدنيا . وفي هروبه من وجه هيرودس الطاغية كآته ضعيف ، بينما هو ميناء المتعبين وملجأ الهاربين . وفي خضوعه لأمه الطاهرة ويوسف النجار ( لو ٢ : ٥١ ) . وفي تقدمه الى يوحنا المعمدان ليعتمد منه كأحد الخطاة . في عيشة الفقر الاختياري التي عاشها التي عبر عنها الرسول بقوله « فانكم تعرفون نعمة ربنا يسوع المسيح انه من اجلكم افتقر وهو غني ، لكي تستغنوا انتم بفقره » ( ٢ كو ٨ : ٩ ) . وفي خضوعه للناموس ، وفي دخوله اورشليم ( مت ٢١ : ٥ ) . وفي الاهدانات الكثيرة التي لحقت من الكتبة والفريسيين ورؤساء الكهنة ، التي ختمها بموته على الصليب ميته العار واللعنة ( مز ٢٢ : ٦ ، ٦٩ : ٩ ، اش ٥٢ : ٣ ) . الامر الذي عبر عنه الرسول بقوله « واذا وجد في الهيئة كانسان وضع نفسه واطاع حتى الموت موت الصليب » ( في ٢ : ٨ ) .

**لقد لاحظ القديسان اوغسطينوس وايرونيوموس ، ان السيد المسيح بدأ عظته على الجبل بالحديث عن الانتضاع ، بقوله « طوبى للمساكين بالروح » . وهكذا يكون قد بدأ وعظته بالانتضاع ، وسار فيه حياته كلها ، وانتهى به بموته .**

لقد عاش السيد الرب فقيرا ، دون طير السماء وطحالب الحقل ، حتى انه قال عن ذاته « للطحالب اوجرة ، ولطيور السماء اوكار ، واما ابن الانسان فليس له أين يسند رأسه » ( مت ٨ : ٢٠ ) . كان يخفى مجده ، بينما يعلن عاره . . . فقد كشف مجده فوق جبل التجلي لثلاثة فقط من تلاميذه بينما أظهر عاره وموته لأمم كثيرة ، حتى كتبت علة صلبه فوق صليبه بأشهر ثلاث لغات في العالم آنذاك ! وحتى هؤلاء التلاميذ الثلاثة الذين كشف مجده امامهم ، نجده يوصيهم — وهو نازل من الجبل — الا يعلموا أحدا بما رأوا حتى يقوم ابن الانسان من الاموات ( مت ١٧ : ٩ ) . ولما أراد الشعب أن يقيمه ملكا عليهم اختفى عنهم ( يو ٦ : ١٥ ) ، وحينما أرادوا اهانتة واحتقاره أسلم ذاته لهم بارادته . ولما كان الناس والشياطين يمدحونه كان ينتهرهم ليسكتوا ، وحينما كان يشتم ، كان يصمت ولا يفتح فاه !

**لقد كانت الخطية الاولى التي اسقطت جنسنا هي الكبرياء فلا عجب ان رأينا الله يعالجها بالانتضاع .**

وبعد ، لعل أبرز صورة في حياة رب المجد ، وأروعها جميعا ، هي حينما انحنى وغسل أرجل تلاميذه ، ومسحها بالأنشفة التي كان مترزا بها ( يو ١٣ : ٥ - ٣ ) . فبعد أن سجل يوحنا التلميذ الوديع ، مجد لاهوت المخلص بقوله « يسوع وهو عالم أن الأب قد دفع كل شيء الى يديه وأنه من

عند الله خرج والى الله يمضى « سجل انضاعه العجيب فقال « قام عن العشاء وخلع ثيابه واخذ منشفة واتزر بها ، ثم صب ماء في مغسل ، وابتدا يغسل أرجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التى كان متزرا بها « . . . على أى شىء تدل تصرفات رب المجد حينما « خلع ثيابه ، وغسل أرجل تلاميذه ، ومسحها؟ ان خلع الثياب يشير الى التخلّى عن الكرامة الشخصية والمجد الذاتى ، وغسل الأرجل يدل على وضع الذات الى أبعد الحدود ، وعلى الخدمة المتضعة المنكرة لاتعابها ، ومسح الأرجل يظهر الحنان والعناية فى انضاع بليغ . .

وبعد ان اتم العملية اتبعها بالوصية الروحية ، قال لهم « أنفهمون ما قد صنعت بكم ؟ انتم تدعوننى معلما وسيدا وحسنا تقولون لانى انا كذلك . فان كنت فانا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم ، فانتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض لانى اعطينكم مثالا ، حتى كما صنعت انا بكم تصنعون انتم ايضا . الحق الحق اقول لكم انه ليس عبد اعظم من سيده ، ولا رسول اعظم من مرسله . ان علمتم هذا فطوباكم ان عملتموه « ( يو ١٣ : ١٢ - ١٧ ) .

## الاتضاع فى حياة القديسين

● « ان اراد أحد ان يأتى ورائى فلينكر نفسه ، ويحمل صليبه ويتبعنى « (مت ١٦ : ٢٤) .

● « من لا يحمل صليبه ، ويأتى ورائى ، فلا يقدر ان يكون لى تلميذا « ( لو ١٤ : ٢٧ ) .

يعتبر انكار الذات شرطا اولاً من شروط التلمذة المسيحية . لقد فهم محبو الرب وانتياؤه وقديسوه هذه الكلمات الذهبية ، وحفروها على قلوبهم ، وطبعوها بحروف من نور ، فاستناروا هم بها ، واناروا لمن حولهم طريق الرفعة والمجد ، لقد جاهدوا فى انكار ذواتهم ، مترسمين خطوات مخلصهم فى انضاعه العجيب ، ترن فى آذانهم كلماته الالهية الخالدة « ليس التلميذ أفضل من معلمه ، ولا العبد أفضل من سيده ، يكفى ان يكون التلميذ كمعلمه ، والعبد كسيده « وهكذا نالوا مجدا الهيا عظيما .

فهم القديسون ان الاتضاع هو حجر الزاوية فى صرح بناء حياتهم الروحية . فركزوا جهادهم لاقتنائه ، فكل أعمال النسك الاخرى لا تقوم بدونه ، بل هى مرفوضة . ولقد أحسنت الام ثيودرة الراهبة التعبير عن ذلك بقولها « لا نسك ولا تعب ولا صوم يقوم مقام التواضع الكامل . لأنه قيل عن انسان متوحد

كان يخرج الشياطين ، فسألهم قائلا : بماذا تخرجون ، ابالصوم ؟ فقالوا : نحن ما نأكل قط . ابالسهر ؟ فقالوا نحن لا ننام . ابترك العالم ؟ فقالوا ان البرارى والخرائب سكننا . فقال لهم : بماذا تخرجون اذن ؟ فأجابوا : لا يوجد شيء يسحقنا سوى الاتضاع .»

ولقد بلغ القديسون في احتقارهم لذواتهم ، حدا انهزل الشياطين — وانتم اسلحتها في حروبها ضدكم ، بل حطمها تحطيمًا . ومن كان منهم — تقائله الشياطين وجها لوجه — انتصروا عليها وقهروها بسلاح الاتضاع والمسكنة الروحية . فقد ذكر عن القديس الانبا انطونيوس في جهاده ضد الشياطين التي كانت تقائله عيانا ، انه كان يقول لها « يا اقويا ماذا تريدون منى انا الضعيف ؟ وما هو قدرى حتى تجتمعن على كلكم ؟ الا تعلمون انى تراب ووسخ وكلا شيء ، وضعيف عن قتل احد اصاغركم ؟ » كان يلقي بذاته على الارض ويصرخ قائلا « يارب اعنى وقو ضعفى . يارب لا تتخل عنى ، ولا يقوى على هؤلاء الذين يحسبون انى شيء . يارب انت تعلم انى ضعيف عن مقاومة احد اصاغر هؤلاء . فكانت الشياطين اذا سمعت هذه الصلاة المملوءة حياة واتضاعا تهرب منه ، ولا تقدر على الدنونه .

كانوا عمالقة في الروح ، ومع ذلك شعروا بانهم خطاة — بل اكثر الناس خطية ، فكانت حياتهم كلها دموعا لأجل هفوات وسهوات لحقتهم كبشر وهم لم يغضبوا انفسهم على النوح والدموع تغصبا وقهرا ، لكنها مشاعر وصلوا اليها ، حينما اكتشفوا حقيقة انفسهم على ضوء عظمة الله واتضاعه وحبه . وهذا ما نلمسه في اتوالهم . فلقد قال ابراهيم قديما عن ذاته انه تراب ورماد ( تك ١٨ : ٢٧ ) . ولما سئل يوحنا المعمدان عن ذاته ورسالته ، اجاب بانه مجرد صوت صارخ في البرية ، ينادى الناس أن يقوموا طريق الرب ( يوا : ١٠ : ٢٣ ) . واعتبر القديس بولس العظيم ذاته قذارة العالم ووسخ كل شيء ( ١ كو ٤ : ١٣ ) ، بل انه دعا ذاته اول الخطاة ( ١ تي ١ : ١٥ ) . والواقع انهم لم يكونوا كذلك ، بل ان انكارهم لذواتهم هو الذى رفعهم في نظر الله ، وشدة مسكنتهم هى التى ابرزت فضيلتهم . ان القديسين يشبهون فى ذلك ، الشجرة المحملة بالثمار الكثيرة ، التى تميل بأغصانها نحو الارض ، بعكس الافرع الخالية من الثمر ، التى ترتفع متشامخة الى اعلا ! وهم ايضا كالقمح المتقد تخفيه طبقة من الرماد تحجب رؤية ناره ، لكن هذا لا يمنع الحرارة والدفاء أن ينبعثا منه ، يستدفئ بهما كل من يقترب منه !

والقديسون فى اتضاعهم ، لم يكفوا عن الجهاد ، ولم يطمئنوا الى ذواتهم طالما كانوا فى الجسد ، رغم ما ادركوه من درجات روحية عالية . وهكذا غدت حياتهم سلسلة متصلة الحلقات من الجهاد فى طريق الكمال المسيحى ، وخطوات ثابتة متلاحقة ارتقوا بها سلم السماء . ومن عبارات احد القديسين

التي قدمها نصيحة لاحد تلاميذه « اذا مدحك نكر ، فقل له : لماذا تمدحني ؟ ان المسافرين في البحر ، حتى ولو هذا عنهم هيجانه ، فما داموا بعد في اللجة ، فانهم يتوقعون رجفاته وغرقه ، وهم لا يطمئنون ولا ينخدعون بهدوئه حتى يصلوا الى الميناء . فكثيرون كانوا على قم الميناء لكنهم هلكوا » .

**وبالرغم مما وصلوا اليه من درجات روحية عالية ، استحقوا بسببها انعامات ومواهب الهية ، لكنهم — مع ذلك — كانوا حريصين على نسبة كل مجد ، وكل عمل ، بل كل شيء ، لقوة الله . حتى ان القديس مقاريوس الكبير في احدى المعجزات — التي سأل فيها ميتا عن شيء فأجابه — لما رأى تلاميذه متعجبين ، قال لهم « ليس من اجلى كان هذا الامر ، لاني لست شيئا . بل انما صنع الله هذا من اجل امرأة هذا الرجل وابنائها اليتامى » .**

**كما كانوا حريصين كل الحرص على اخفاء فضائلهم . وكانوا حينما يضطرون الى ذكر شيء او معجزة او قوة الهية تتممها الرب معهم — كنوع من التعليم لتلاميذهم — ما كانوا يسمحون لانفسهم ان يذكروها على انها حدثت معهم بل كانوا ينسبونها الى غيرهم .**

**وقد قادهم سلوكهم في طريق الاتضاع الى حالة روحية عالية ، اسموها « الموت عن العالم » . وهكذا عاشوا امواتا عن العالم ، لكن احياء لله في المسيح . ومن ثم احتملوا الاهدات والشتائم والمذلات ، ووضح هذا الاتجاه في حياتهم وتعاليمهم . قد اراد القديس مقاريوس الكبير ان يلحق هذا الدرس الى اخ جاء يسترشد به فقال له « امض الى المقابر اشتم الموتى » . فمضى الاخ وشتمهم ورجمهم ، وعاد واخبر القديس بما عمله . فسأله القديس « اما اجابوك بشيء ؟ » فقال « لا » . فقال له القديس « اذن امض غدا وامدحهم » . فمضى الاخ ومدحهم قائلاً « يا قديسون ، يا ابرار ، يا صديقون » وعاد واخبر القديس بما صنعه . فقال له « اما اجابوك بشيء ؟ » فقال « لا » . حينئذ قال له القديس « ان كنت حقا قد مت مع المسيح ودفنت معه ، فكيف هكذا مثل اولئك الاموات ، لان الميت لا يحس بكرامة ولا باهانة ، وبذلك تستطيع ان تخلص » .**



# الاتضاع أساس الفضائل

اجمع القديسون على أن الاتضاع هو أساس جميع الفضائل . فالتدسيس كيرياتوس يدعو « أساس القداسة » ويدعوه القديس ايرونيموس « أول فضيلة المسيحيين » . هم يشبهونه بجذر النبات أو الشجرة . فالالاتضاع بالنسبة لبقية الفضائل كالجزر بالنسبة للشجرة . فهي لا تقدر أن تنمو أو تثمر أو تعمر ما لم تمتد أصولها وتعمقها جيدا في التربة . ويقدر ارتفاع الشجرة الى أعلا ، بقدر ما تعمق جذرها وتوغله في باطن الأرض . وقد شبهه الآباء أيضا بأساس المنزل . وقالوا أن الأساس الذي يلزم لاقامة بناء صغير ، غير الذي يلزم لاقامة بناء ضخم . فكلما أردنا الارتفاع بالبناء الى أعلا وجب التعمق في الأساس الى أسفل . هكذا الاتضاع الذي يحمل بناء حياتنا الروحية . . أن الزهرة إذا انفصلت عن أصلها نبتت ، هكذا الفضيلة إذا قطعت من أصل الاتضاع تجف سريعا .

قال الأب يوحنا كسيان « لقد كان من المسلم به عند الآباء النساك الاولين كمبدأ من مبادئ السيرة الروحية — أنه من المستحيل أن يقتنى أحد نقاوة القلب أو كمال فضيلة أخرى من الفضائل ما لم يعتقد أولا أن اجتهاده كله ، وانعابه جميعا ، ليست كافية فيما يطلبه ، بل هي باطلة دون معونة ونعمة خصوصية من قبل الله ، وهذا هو عين الاتضاع . لذا حكم القديسون أن هذا هو الأساس لكل الفضائل » .

ولا يعتبر الاتضاع أساسا لكل الفضائل فحسب ، بل سندا ومعينا لها . فبسببه تتفاضل معونة الله جدا على الانسان المتضع . قال مار اسحق « أعلم أن قيامك في العفة والفضيلة ، ليس هو نتيجة حرصك أو فضيلتك . بل ان النعمة الالهية هي الحاملة اياك على راحة يدها لنلا تتحرك فتزول . انكر هذا دائما . واذا تعظم فكرك ، فابك واحزن وانتحب وتمرغ على الأرض بوجهك واذكر زلاتك ، لعلك تنجو من هذا الفكر وتقتنى الاتضاع . فسجد أن يملا عقلك فكر الاتضاع ، تغفر لك خطاياك بغير عمل (١) !! وكه من خطايا عظيمة صعبة استطاع الاتضاع أن يرفعها » .

ولكن هل من تعارض بين القول بان الاتضاع هو أساس الفضائل ، والقول بان الايمان هو الأساس ؟ لا يوجد أدنى تعارض في ذلك . فوضع

(١) لا ينكر مار اسحق أعمال التوبة الاخرى ، بل يقصد أن اتضاع الفكر يجعل الله يرفع عنا الحروب والقتالات ، التي كثيرا ما تكون نتيجة تخلى النعمة الالهية عنا بسبب كبرياتنا .

الاساس لبناء منزل يقتضى شيئين : الحفر واستخراج التراب حتى نصل الى الارض الصخرية ، ثم وضع الاساس . ودور الاتضاع هو الحفر والتعميق حتى يصل الانسان الى الصخر الذى هو المسيح ( ١ كو ١٠ : ٤ ) ، وحينئذ يضع الحجر الاول . فانت تحفر الارض جيدا بالاتضاع ، متمعقا في معرفة ذاتك ، مستخرجا كل ما يوجد فيك من تراب منهال ، اعنى الاتكال على الذات وحينئذ يكون الاساس الثابت القوي للايمان .

وها نحن نعرض لبعض امثلة من الفضائل المختلفة لترى كيف ان الاتضاع هو اساسها جميعا ، وانها بدونها لا تقدر ان تقوم .

### ( ا ) الايمان :

يلزمه الاتضاع ، فالفكر المتكبر لا يقبل الايمان بسهولة كما قال السيد المسيح « كيف تقدر ان تؤمنوا ، وانتم تقبلون مجدا بعضكم من بعض » ( يو ٥ : ٤٤ ) . والاتضاع ليس فقط ضروريا لاقبالت الايمان ، بل لحفظه ايضا . وليس ادل على ذلك من ان الهرطقات تصدر عن الكبرياء . قال معلمنا بولس الرسول « في الايام الاخيرة ستاتى ازمة صعبة لان الناس يكونون .. متعظمين ، مستكبرين ، مجدفين » ( ٢ تي ٣ : ١ ، ٢ ) .

### ( ب ) الرجاء :

يحتاج الى الاتضاع ليسنده ويدعمه . فالانسان يرجو ما ينظره ، بل ما لا ينظره . الانسان المتكل على علمه وفهمه لا يقبل الاعتراف الا بما يراه ، لكن ترجى الامور غير المنظورة يحتاج الى اتضاع فكرى .

### ( ج ) الحب :

والاتضاع والحب يتعاقدان ويؤازر كل منهما الآخر . قال القديس يوحنا الدرجى « لا شىء افضل من الاتضاع والحب . لان الاتضاع يرفع كما قال الرب والحب يمسك في الارتفاع كما قال الرسول ان المحبة لا تسقط ابدا ، ولا تبطل » ( ١ كو ١٣ ) . وحينما نتحدث عن الحب ، نقصد حبنا لله ، وحبنا بعضنا لبعض .

فمحبتنا لله يقومها الاتضاع ويقويها . فحينما يشعر الانسان بكثرة خطاياه ، ورداءة سيرته ، ويشعر الى جانب ذلك بان الله ما زال امينا في محبته له وعنايته به ، تكون مشاعر الاتضاع والانسحاق هذه سببا في اضرام قلبه بمحبة الله . ونفس هذه المشاعر هي التى حركت القديسين — وما زالت تحركهم الى حب الله . وهكذا انشدت العذراء مريم تسبحتها الخالدة « تعظم نفسى الرب ، وتبتهج روحى بالله مخلصى لانه نظر الى اتضاع امته » ( لو ١ : ٤٧ ) .

اما عن محبتنا بعضنا لبعض ، فهي اكثر ما تكون حاجة الى الاتضاع فمما يثير البغضاء ويسبب القطيعة بين الناس سوء الظن والادانة والحسد

وهذه كلها تتولد عن الكبرياء . والانسان المتضع لا يحزن اذا لم يمدح او اذا مدح انسان آخر سواه ، بل هو يحب الخير لجميع الناس ، ويشعر انهم مستحقون للكرام اكثر منه ، او بتعبير القديس يوحنا المبدان « ينبغى ان ذاك يزيد وانى انا انقص » ( يو ٣ : ٣٠ ) . وبتعبير معلمنا بولس « مفكرين شيئا واحدا .. بتواضع حاسبين بعضكم البعض افضل من انفسهم » ( في ٢ : ٣ ، ٢ ) . ولا شك ان امثال هذه المشاعر كفيلة باحكام الرابطة بين الناس وبعضهم . قال الرسول يوحنا الحبيب « بهذا قد عرفنا المحبة ، ان ذاك وضع نفسه لاجلنا . فنحن ينبغى لنا ان نضع نفوسنا لاجل الاخوة » ( ١ يو ٣ : ١٦ ) .

فضلا عن هذا ، فان الناس يبغضون الانسان المتكبر لمسلكه معهم : فهو — ان اخطأ — لا يعترف بخطئه ، وهو لا يطيع غيره ، وهو لا يسامح لئلا يظن ذلك ضعفا منه . وهو دائما غضوب ، متشبث بفكره ، ثرثار فى الكلام ، ظنا منه ان هذا السلوك يظهر شخصيته . اما الانسان الوديع المتواضع فهو على عكس ذلك تماما ... ان البئر كلما كانت عميقة كلما كان ماؤها عذبا ، والانسان بقدر ما يكون متضعا بقدر ما يصبح حلوا محبوبا من جميع الناس .

**وان كنا قد تكلمنا عن الاتضاع كعامل هام لتدعيم المحبة ، فلا ننسى ان نقول ان الحب ايضا من نابعه يقوى الاتضاع ويدعمه . وتبدو هذه الظاهرة ايضا فى علاقتنا بالله وبالناس . فشدّة حب الله لنا يزيد انسحاقنا . فحينما نتأمل فى محبة الله التى جعلته يبذل ذاته الالهية عنا ، وكيف انه احتمل الالهانة من الانسان الذى يعطيه « حياة ونفسا وكل شىء » ، كل ذلك يحركنا الى الانسحاق والاتضاع .**

#### ( د ) الصلاة :

تصبح خالية من القوة ان هى خلت من الاتضاع ، بل هى مرفوضة . يقول ابن سيراخ « صلاة التواضع تخترق السحاب ، ولا تزال حتى تصل ، وتنصرف حتى يفقدها العلى » ( سى ٣٢ : ١٧ ) . ويهوديت المتضعة لما جلست فى مخدعها لابسة المسح ، جالسة على الرماد ، صرخت نحو الله تائلة « لم ترض بالمتكبرين منذ البدء ، بل ارتضيت دائما بتضرع المتواضعين » ( يهوديت ٩ : ١١ ) . وقد سر ربنا بصلاة العشار المنسحقة وامتدحه ( لوقا ١٨ : ١٣ - ١٤ ) .

#### ( هـ ) باقى الفضائل :

وما ذكرناه عن علاقة الاتضاع بالفضائل السابقة ، يذكر ايضا فى الكلام عن بقية الفضائل كالنجد والطاعة والعفة ( الطهارة ) .. بل سنرى ونحن نعالج موضوع « حياة الطهارة » ، كيف ان محاربات الزنا قد تشتد على الانسان فى بعض الاحيان ، كتأديب له على كبرياء قلبه ، وكيف ان الاتضاع والتذلل امام الله يرفعان هذه القتالات .

# ماذا يفعل الاتضاع؟.

للأتضاع بركات كثيرة . فحيث الاتضاع هناك يحل الاله الوديع ببركاته ونعمه وهو خير معين لنا في جهادنا الروحي . قال مار أفرام السريانى « من يشاء أن ينقل صخرة من موضعها ، يضع رافعة تحتها لا فوقها ، وحينئذ يندرجها بسهولة . فهذا هو نموذج الاتضاع » . ونستطيع ان نلمس بعض بركات الاتضاع فى النواحي الآتية :

## ١ - يرد الانسان الى رتبته الاولى :

كانت سقطت الانسان الاولى هى الكبرياء ، فلا عجب اذا كان الاتضاع يرده الى رتبته الاولى قبل السقوط ، بواسطة التجسد الالهى . الكبرياء اخرجت الانسان الاول من الفردوس ، والاتضاع قادر ان يرده . بالكبرياء سقط الانسان وسقطت هيئته ، وفقد سلطانه على ذاته وعلى كافة الخليقة التى خلقت لاجله ليتسلط هو عليها ( تك ١ : ٢٨ ) . وبالاتضاع ينهض الانسان ، ويسترد هيئته ، ويستعيد سلطانه على ذاته وعلى كل الخليقة . فالقديس بولس البسيط تلميذ الانبا انطونيوس ، الذى بدأ حياته النسكية بعد سن الستين ، احرز فى سنوات قلائل نعمة عظيمة حتى انه كان يعمل معجزات لم يعملها انطونيوس العظيم . لكنه كان يعملها بالاتضاع متقويا بصلاة معلمه الشيخ وطاعته له .

قال القديس الانبا انطونيوس لتلاميذه « يا اولادى ، ما الذى اوحى ربنا يسوع المسيح حتى شد وسطه بمنديل وشمر ساعديه ، وصب ماء فى مغسله ، وغسل ارجل الذين هم دونه ؟ ! الا يعلمنا الاتضاع بهذا المثال الذى صنعه ؟ فكل الذين يريدون الرجوع الى رتبتهم الاولى ، لا يمكنهم ذلك الا بالاتضاع .

## ٢ - به تقهر الشياطين :

وهذه نتيجة طبيعية . فالشياطان المتكبر ، الذى سقط من رتبته بسبب الكبرياء ، لا يحتفل ان يرى انسانا متضعا . ويخزى للغاية حينما يرى انه بعد ان اسقط جنسنا كله بالكبرياء ، يفلت الانسان من قبضة يده بالاتضاع . وحينما نشهر فى وجهه سلاح الاتضاع لا يسعه الا ان يولى الادبار فى خزي وعار !



لقد خبر هذه الحقيقة القديسون في جهادهم ، وتركوا لنا خبراتهم  
الروحية ، بالإضافة الى ما راوه من رؤى ، وما سمعوه من الشياطين —  
كاعترافات غير ارادية — عن ضعفهم ، وسر غلبتنا .

نكر عن القديس انطونيوس ، انه ابصر فخاخ الشيطان ببسوطة  
على الارض كلها ، فتنهد قائلاً « يارب من يفلت من كل هذه ؟ » . فأتاه  
صوت من السماء قائلاً « المتضعون يفلتون منها » . ونكر عن القديس  
مقاريوس الكبير ان الشيطان التقى به ذات مرة فقال له « ويلاه منك  
يا مقاريوس . هوذا ما تصنعه انت ، اصنعه انا كذلك : انت تصوم ، وانا  
لا اكل . انت تسهر وانا لا انام . ولكن بشيء واحد تغلبنى » فقال له القديس  
« وما هو ؟ » فأجاب الشيطان « انك بالاتضاع وحده تقهرنى » . قال احد  
الشيخو الرهبان القديسين « اذا قال الراهب لصاحبه اغفر لى باتضاع ،  
تحترق الشياطين » . وقد ورد في **بستان الرهبان مصداقا لذلك — قصة عجيبة .**

كان راهبان ساكنين في البرية ، بحجة تقوية ، فحرص عدو الخير  
على أن يفرق بينهما . ففى ذات ليلة أوقد أصفرهما سراجا ووضع على  
المنارة . وبحيلة من الشيطان وقع السراج وانطفأ . حينئذ غضب الأكبر  
وضربه ، فصنع الأصفر له مطانية وقال له « لا تضجر يا أخى طول روحك  
على ، وانا أوقده مرة أخرى » . فلما ابصر الرب صبر الاخ الأصفر ، عذب  
ذلك الشيطان الى الصباح . ثم ذهب ذلك الشيطان وأخبر رئيس الشياطين  
بما كان . وكان كاهن للوثان موجودا حيث اجتمع ذلك الشيطان برئيسه .  
وثناء الرب المتحنن ، ان يسمع ذلك الكاهن ما جرى بينهما من حديث ،  
وما أن سمع كاهن الأوثان حديثهما ، وكيف ان الشيطان احترق من اتضاع  
ذلك الاخ ، حتى ترك كل شيء وآمن وترهب . ومن بدء رهبانيته كان يمارس  
الاتضاع الكامل ، وكان يقول « ان الاتضاع يقدر أن يقهر ، ويحل ويبطل كل  
توه العدو . فقد سمعت الشياطين يقولون لبعضهم بعضاً « كلما القينا  
السجس بين الرهبان ، نجدهم يتلقونه بالاتضاع ، ويعمل بعضهم لبعض  
مطانيات ، فكانوا بذلك يبطلون قوتنا » .

## ٢ — يحفظ نعمة الله في الانسان :

الاتضاع خير حافظ لنعمة الله في الانسان . انه الجو الصالح الذى  
يحفظ النعمة حية ، تعمل فينا . والاتسان الذى يشهر فضيلته بقصد الظهور  
والمباهاة يغمدها ويفقدها . ان الرماد يحفظ حرارة الفحم المتقد ، ويخفيه عن  
الانظار ، حتى ليبدو للناظر اليه ، انه مطلقاً . وعلى هذا النحو يحفظ الاتضاع  
حرارتنا الروحية ، ويخفى فضائلنا فتحفظ . لقد كان فرعون مصر يقتل كل  
الاطفال الذكور الذين تلدهم العبرانيات فى زمان ولادة موسى . لكن موسى  
عاش لأن امه اخفته مدة .. هكذا الفضيلة — وهى مولود النفس — ان لم  
نحجبها من فرعون الروحى — أى ابليس — فلن يكتب لها الحياة والنمو .

## ٤ - يرفع المتواضعين :

قال بطرس الرسول « تسربلوا بالتواضع ، لأن الله يقاوم المستكبرين ،  
وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة . فتواضعوا تحت يد الله القوية لكي يرفعكم  
في حينه » ( ١ بط ٥ : ٥ ، ٦ ) . وقال يعقوب الرسول « اتضعوا قدام  
الرب فيرفعكم » ( يع ٤ : ١٠ ) . وقال الرب قديما بلسان اشعيا النبي  
« الى هذا انظر . الى المسكين والمنسحق الروح ، والمرتعذ من كلامي »  
( اش ٦٦ : ٢ ) . قال القديس يوحنا الدرجي « اذا كان الشيطان سقط  
من السماء بالعظمة وحدها ، فالانضاع وحده يرفع الانسان الى السماء .  
ولهذا قال ربنا من يضع نفسه يرتفع ، ومن يرفع نفسه يتضع » .

**ان قائد المئة الأممي ، الذي قال عن ذاته في اتضاع ، انه غير مستحق**  
لدخول السيد المسيح الى بيته ، مدحه الرب وفضله على كل اليهود بقوله  
« لم أجد ولا في اسرائيل ايمانا بمقدار هذا » ( مت ٨ : ١٠ ) . والفريسي الذي  
صلى في الهيكل ، وكانت له فضائل وحسنات ، أخذ يعددها امام الله لكن  
بزهو وتشاخم بقوله « لست مثل باقى الناس الخاطفين ، الظالمين ، الزناة ،  
ولا مثل هذا العشار ، اصوم مرتين في الاسبوع ، واعشر كل ما اقتنيه »  
هذا الفريسي شجب ، وفضل عليه العشار المنسحق القلب الذى صلى في  
انسحاق قائلا « اللهم ارحمنى انا الخاطيء » ( لو ١٨ : ٩-١٤ ) . **ويوحنا**  
**المعمدان الذى قال انه غير مستحق ان ينحني ويحل سيور حذاء المخلص صار**  
**حبيبا له ، ويده التى قال انها غير مستحقة لحل سيور حذائه ، هى اليد التى**  
**كرمها الرب بان وضعها على رأسه فى مياه الاردن ، حين تقدم الرب في اتضاع**  
ليعتمد منه قائلا « اسبح الآن . لأنه هكذا يليق بنا أن نكمل كل بر » ( مت ٣ : ١٥ ) .

قالت حنة أم صموئيل النبي « الرب يقيم المسكين من التراب . يرفع  
الفقير من المذبة للجلوس مع الشرفاء ويملكهم كرسى المجد » ( ١ صم ٢ : ٨ )  
ورد داود النبي نفس هذا المعنى في مزموره ( ١١٣ ) . وقالت العذراء مريم في  
نسبحتها الخالدة التى انشدتها فى مسامح نسبيتها اليصابات « صنع قوة  
بذراعه شنتت المستكبرين بفكر قلوبهم . انزل الأجزاء عن الكراسى ورفع  
المتضعين . اشبع الجياع خيرات ، وصرف الاغنياء فارغين » ( ١ : ٥١-٥٣ ) .

وربنا يسوع المسيح نفسه ، بعد أن عرض الرسول بولس لاتضاعه  
العجيب قال « لذلك رفعه الله أيضا واعطاه اسما فوق كل اسم ، لكي تجثوا  
باسم يسوع كل ركبة ممن فى السماء ، ومن على الارض » ( فى ٢ : ٧-١٠ ) .

لقد رفع الاتضاع داود الفتى الصغير وملكه على اسرائيل . وكم من  
تدسيسين اتى بهم الاتضاع من زوايا النسيان ، ورفعهم الى كرسى المجد . قال  
القديس مار افرام السريانى « اننا محتاجون الى التواضع لنجذب الرفات  
الينا من الله ، لأنه قد كتب انه بتواضعنا ذكرنا الرب ، وانقذنا من أعدائنا » .

## ٥ - يكشف الأسرار ويؤهل للمواهب :

والله يكشف أسرارہ للمتضعين . فقد قال داود النبي « سر الرب لخائفيه » (مز ٢٥ : ١٤) . وقال الحكيم أن سره عند المستقيمين (ام ٣ : ٣٢) . وليس أكثر من المتواضعين مخافة واستقامة . وقال ربنا يسوع المسيح ، بعد أن وبخ كفرناحوم على كبريائها « أحمذك أيها الأب رب السماء والأرض ، لأنك أخفيت هذه عن الحكماء والفهماء وأعلنتها للأطفال . نعم أيها الأب لأن هكذا صارت المسرة أمامك » (مت ١١ : ٢٣-٢٦) ، وليس الأطفال هنا سوى المتواضعين . قال مار اسحق « المواهب لا تمنح من أجل الأعمال ذاتها ، وإنما من أجل الاتضاع الذي عملت به » . وقال « من الأحران يتولد الاتضاع ، وبالتضاع تعطى المواهب . فالمواهب لا تعطى اذن للأعمال ، ولا للأحران ، بل تعطى بسبب الاتضاع المتولد منها » . كما قال أيضا « قبل السقوط الكبرياء ، وقبل المواهب الاتضاع » .

## ٦ - يثمر فرحا وسلاما قلوبيا :

ومن ثمار الاتضاع ، الراحة النفسية ، والسلام القلبي ، والفرح الذي لا ينطق به . قال رب المجد « تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب . فتجدوا راحة لنفوسكم » (مت ١١ : ٢٩) . وقال داود النبي « بالرب تفخر نفسي بسمع ألودعاء فيفرحون » (مز ٣٤ : ٢) . كما قال « حولت نوحى الى فرح لى . حللت مسحى ومنطقتنى سرورا » (مز ٣٠ : ١١) . قال القديس الآبأ باخوميوس أب الشركة « كن متواضعا لتكون فرحا ، لأن الفرح يتمشى مع الاتضاع » .

إن القلق والاضطراب يعمل في قلوب المتكبرين ، والغیظ يأكل قلوبهم . ومن أمثلة ذلك هامان الذى امتلا غیظا على مردخاى لما لم يقدم له الاحترام الذى اراده (أس ٥ : ٩) . ومن الأمور التى تسبب راحة للنفس الاعتراف بالخطأ . وهذه ناحية تميز المتضعين عن المتكبرين ، الذين - بسبب كبريائهم - يحجمون عن الاعتراف بخطأهم - فلنا منهم أن ذلك يحط من قدرهم - فينعكس أثر ذلك فى حياتهم نتيجة عدم أمانتهم فى ممارسة سر الاعتراف ، بسبب كبريائهم التى تستتر فى الخجل .

## ٧ - يحكم المتواضعون :

قال سليمان الحكيم « يأتى الكبرياء فبأتى الهوان ، ومع المتواضعين حكمة » (ام ١١ : ٢) . وقال أيضا فى سفر الحكمة عن الحكمة ذاتها « جاءتني الخيرات كلها جملة معها ، والثروة التى لا تحصى بيديها » (حكمة ٧ : ١١) . وقال داود النبي « شهادة الرب صادقة تحكم الأطفال » (مز ١٩ : ٧) . والأطفال هنا هم المتضعون . وقال يشوع بن سيراخ « حكمة المتواضع ترفع رأسه ، وتجلسه فى وسط العظماء » (سى ١١ : ١) .

قال القديس يوحنا الدرجى « الوداعة هى مفتاح باب المعرفة ، لان الله يعلم الودعاء طرته » . وقال القديس مار افرام السريانى «  **فى الرجل الوديع والمتواضع تستريح روح الحكمة**  » . وقال القديس الانبا باخوميوس « كن متضعا ليحرسك الرب ويقويك ، فانه يقول انه ينظر الى المتواضعين . كن وديعا ليحكك الرب ويملاك معرفة وفيها ، لانه مكتوب انه يهدى الودعاء بالحكم ، ويعلم المتواضعين طرته » .

#### ٨ — يعطى الصبر والاحتمال :

الانسان المتكبر دائم الشكوى ، متبرم من الحياة ، يشعر انه مظلوم وحقه مهضوم والناس لا يقدرونه حق قدره . وعلى العكس من ذلك المتواضع الذى يعرف نقائصه ويصبر على ما يأتى عليه من البلايا ، وينسب الى ذاته اللوم فى كل شىء ، ولا يقيم وزنا لتقدير الناس له ، لانه يستهدف ارضاء الله ، ولسان حاله ما قاله ميخا النبى « ولكنى اراقت الرب ، اصبر لاله خلاصى .. واحتمل غضب الرب لائى اخطأت اليه » ( مى ٧ : ٧ ، ٩ ) . هكذا نرى ان الاتضاع يدرنا على الصبر والاحتمال . قال يشوع بن سيراخ « يا بنى ، اذا تقدمت لخدمة الرب . اعدد نفسك للتجربة ، وضع قلبك واحتمل .. التصق بالله وكن صبورا .. كلما اتاك فاقبله واصبر على الوجع ، وفى  **اتضاعك كن صبورا**  » ( سى ٢ : ١-٤ ) .

#### ٩ — يعين ويخلص من الضيقات :

راينا كيف ان الاتضاع يدرنا على الصبر والاحتمال . والصبر والاحتمال — فضلا عن اكليلهما — فانهما يهونان من امر التجارب والضيقات التى تحل بنا — سواء الضيقات والتجارب التى تاتى علينا من الله لامتحاننا وتزكيتنا، او التى يسمح بها الرب ان تاتى علينا من عدو الخير لتأديبنا .. ان الاتضاع فضلا عن ذلك فانه يوجد نوعا من العزاء للمتضايقين كما قال بولس « لكن  **الله الذى يعزى المتضعين عزانا**  » ( ٢ كو ٧ : ٦ ) . بل انه يعطى خلاصا من الضيقات ذاتها كما قال داود النبى «  **اتضعت فخلصنى**  » ( مز ١١٦ : ٦ ) .

قال مار اسحق « يسمح الله بالتجارب والعوارض ان تاتى علينا — حتى القديسين — لكى ندوم فى الاتضاع . فاذا تسينا قلوبنا تجاه العوارض والتجارب ، يشدد الله التجارب ويصعبها .  **اما اذا قابلنا التجارب باتضاع وقلب منسحق ، فالله سوف يهزج التجربة بالرحمة**  » . وقال « اذا نظرت النعمة فوجدت ان قلب الانسان ابتدا يتحرك بفكر العظمة او الاعتداد بالنفس ، تتخلى عنه قليلا ، ليمتحن بصعوبة الوقتوف وحده قبال التجارب » . قال احد الاباء القديسين «  **الاتضاع خلص كثيرين بلا تعب . وتعب الانسان بلا اتضاع يذهب باطلا . لان كثيرين تعبوا فاستكبروا وهلكوا**  » .

**وفي حروب الزنا والشهوة نجد ان الاتضاع من العوامل الهامة لرفعها وابطالها .** قال القديس أوغسطينوس « ان الوساطة الكبرى في اقتناء العفة وحفظها ، هو التأكد اننا عاجزون عن اكتسابها بذواتنا واجتهادنا ، لان الذي يعتمد على ذاته وجهده يستحق ان يخسرها » . قال الحكيم في سفر الحكمة « ولما عرفت انى لا أستطيع ان اكون غنيا ان لم يعطنى الله ، ذهبت الى الرب وتضرعت اليه » (حكمة ٨ : ٢١) . . . . ومصدقا لذلك ، اورد بلاديوس المؤرخ قصة عن الانبا بلامون ، الذى كان قد طعن في سنه ، وبلغ السبعين من عمره ، ومع ذلك لم يسترح من قتالات الزنا الصعبة . هذا القديس ، اشتد عليه القتال اثنتا عشرة سنة . وبقدر ما كان يجاهد ، بقدر ما كانت القتالات تظل شديدة . وفي ذات يوم ظن ان الله أهمله ، فسمع صوتا من السماء يقول له « اعلم ان سبب سماح الله بتجارك هو لكى تعرف ضعفك وفترك وقلة ما عندك . وعلى ذلك تجرد من كل اعتمادك على ذاتك ، واتضع امامى ، والتجىء الى فقط في كل شيء » . فتعزى انبا باكون جدا ، وارتفع عنه القتال .

#### ١٠ — يرفع غضب الله ويعطى اجابة للصلاة :

وقد اورد الكتاب المقدس امثلة كثيرة عن ذلك . فقد قيل عن حزقيا ملك يهوذا « ثم تواضع حزقيا بسبب ارتفاع قلبه هو وسكان اورشليم ، فلم يات عليهم غضب الرب في ايام حزقيا » ( ٢ اى ٣٢ : ٢٦ ) . وقيل عن بنسى ملك يهوذا — الذى عمل الشر في عيني الرب — وسباه جنود ملك آشور بعد ان قيدوه بسلاسل نحاس ووضعو له خزامة ، انه لما تضايق مما حدث له « طلب وجه الرب الهه ، وتواضع جدا امام اله آباءه . وصلى اليه فاستجاب له وسمع تضرعه وردة الى اورشليم مملكته » ( ٢ اى ٣٣ : ١٢ ) . وايوب الصديق الذى خاطب الرب باتضاع في آخر تجربته قائلا له « قد علمت انك تستطيع كل شيء ، ولا يعسر عليك امر . فمن ذا الذى يخفى القضاء بلا معرفة . ولكنى قد نطقت بما لم اعرفها . اسمع الان وانا اتكلم . اسالك فتعلمنى . بسمع الاذن قد سمعت عنك ، والآن راتك عيني . لذلك ارفض واندم في التراب والرماد » ( اى ٤٢ : ١-٦ ) . ايوب هذا ، بعد هذه الكلمات ، رفع الرب وجهه ، ورد سببه ، وبارك آخرته اكثر من اولاه ( اى ٤٢ : ٩ ، ١٠ ، ١٢ ) .

وليس اقوى من وصية الرب نفسه التى اعطاها لسليمان بن داود « فاذا تواضع شعبى الذين دعى اسمى عليهم ، وصلوا وطلبوا وجهى ورجعوا عن طرقهم الردية ، فانى اسمع من السماء واغفر خطيتهم وابرىء ارضهم » ( ٢ اى ٧ : ١٤ ) .

# كيف نقبني الانضاع ؟

هناك اناس متضعون بطبيعتهم . ومن هؤلاء من ولدوا بسطاء ، فمن شأن البساطة ان تقوى الانضاع وتنميه . وهناك اناس اقتنوا الانضاع عن طريق الجهاد الروحي ، وممارسة التدريبات الروحية . على اى الحالات ، يستطيع كل انسان ان يكون متضعا ، ان هو سلك الطريق الذى يقود اليه . ونحن لا ننكر انه طريق صعب ، بل هو عين الطريق الكرب ذى البسباب الضيق الذى يدخل منه قليلون . سكن تعزيتنا انه يوصل الى مدينة الفرح ، التى هرب منها الحزن والكآبة والتنهيد . .

هو طريق طويل — ولا شك — ويحتاج الى تدريب مستمر ، مع قهر الارادة والمشيمة ، والتغصب فى اشياء كثيرة تضار رغبات النفس والجسد . والسلوك فى تدريب الانضاع يكون صعبا وشاقا فى اوله ، ثم ما يلبث ان يصبح امرا محببا للنفس التى تمارسه بعد ان تتذوق حلوته . **قال القديس يوحنا الدرعى** « فى الابتداء نبغض المديح بتغصب وتعب ، ثم ينمو الانضاع بفعل الفضائل فيحسب الانسان كل ما يكمله من صلاح كلا شىء ، بل كالشئ المرذول ، حتى نرى كأننا نزيد على خطايانا . وحينئذ يتحفظ العقل فى كيس الانضاع ، فلا يسرق من مناظر ومسموعات . واذا نما ( الانضاع ) الى طبقة الكاملين ، فلا اعرف ان اشرحه حينئذ . انه كالنبات الذى لا يقف نموه ما دام يسقى من ماء الفضائل الطاهرة » .

**وها نحن الآن نتناول بعض الامور التى تعيننا على اقتناء هذه الفضيلة .** ونود ان ننبه الى ان حديثنا هنا ، يكمله ما سيرد ذكره فى موضوعى الكبرياء والكرامة . فثلاثتها تؤلف وحدة واحدة تقودنا الى حياة انكار الذات .

## ( اولا ) التطلع الدائم الى انضاع مخلصنا :

فى التطلع الدائم الى المخلص بركات لا تحصى . ويحضنا الرسول على ذلك بقوله « ناظرين الى رئيس الايمان ومكمله يسوع » ( عب ١٢ : ٢ ) ، وبقوله ايضا « كونوا ممثلين بى كما انا ايضا بالمسيح » ( ١ كو ١١ : ١ ) . وفى مقدمة البركات التى نجنيها من التطلع اليه ، الوداعة والانضاع . والرب نفسه يدعونا الى ذلك بقوله « **تعلموا منى** لانى وديع ومتواضع القلب ، فتجدوا راحة لنفوسكم » ( مت ١١ : ٢٩ ) . **قال القديس يوحنا الدرعى** « قال

الرب تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب . اى ليس من ملاك ، وليس من انسان ، وليس من كتاب تتعلمون اتضاع القلب ، ولكن منى . » وهكذا تتعلم الاتضاع من الاله الوديع . **قال القديس مار افرام السريانى** « ماذا تستطيع ان تقول لله ، وماذا احتجنا ان يصنعه بنا ولم يفعله ؟ اما راينا الله معه متواضعا بصورة عبد ، للتواضع نحن ونصير متواضعين ؟ اما راينا وجهه الاقدس الذى لا يصفه عقل ، مبصوقا عليه ، لكى اذا شتمنا وانتهرنا لا نتوحش ونتنمر ؟ بل اما شاهدنا ظهره مبذولا للسيط لكى نخضع لمدبرنا ؟ او ما عاينا وجهه وقد لطم لكى اذا رفضنا لا نتنمر ؟ هل ما سمعنا عنه انه لم ياصب ، ولم يجاوب لكى لا نكون مستبدين براينا ولا نجاوب ؟ واما سمعناه يقول انا لا اعمل من ذاتى شيئا حتى لا نصير نحن بتعظيمين مالمكين مشيبتنا ذاتنا ، وحاوين السلطان على ذاتنا . **بل ترى اما سمعناه يقول تعلموا منى فانى وديع ومتواضع القلب ، لنصير نحن ودعاء ومتواضعى القلب !!** » .

( ثانيا ) معرفة الانسان ذاته :

**ان الذى جذب القديسين الى حياة انكار الذات ، لم يكن جمال الاتضاع كفضيلة مقدسة فحسب ، بل ايضا — وهذا هو الهم — اكتشفاهم لحقيقة — انفسهم فى نور الله .** فهباء الغبار فى الحجرة المظلمة لا يرى الا اذا دخلتها شعة الشمس ، وهكذا ذواتنا — بما فيها من خطايا — لا نراها الا على ضوء الله . ومن ثم قال الآباء « ان معرفة الانسان لذاته ، هى الواسطة الموصلة لمعرفته لله » . ولقد جاءت هذه الحكمة ، مؤمنة لجماع الفلسفة القديمة « اعرف نفسك » . فيجب ان اعرف نفسى أولا ، ومتى عرفتها جيدا سأتضع . ولكن قبل ان اعرفها فلن يكون اتضاع كما ينبغى .

والاتضاع لا نتعلمه من مجرد القراءة فى الكتب ، او الاستماع الى تعاليم المعلمين ، او محاكاة القديسين . لاننا لو فعلنا ذلك — دون معرفة ذواتنا — لجاء اتضاعنا ضربا من الزيف ، ولونا من الرياء . **قال مار اسحق « طوبى للانسان الذى يعرف ضعفه فان هذه المعرفة تكون له اساسا صالحا ، ومصدرا لكل خير .** لانه اذا عرف ضعفه ضبط نفسه من الاسترخاء وطلب معونة الله ، وتوكل عليه » . ويساعدنا على هذه المعرفة التأمل فى النقاط الآتية :

( ١ ) **التأمل فى حقيقة ذاته :**

لقد اقتبلنا وجودنا من الله مجانا ، وتلنا خلاصنا منه مجانا ايضا « اذ كنا بالطبيعة ابناء الغضب » ( اف ٢ : ٣ ) . والله نفسه هو الذى دعانا من الظلمة الى نوره العجيب ( ١ بط ٢ : ٩ ) . وهكذا اصبحنا ابناء بل ابناء . ولم يدفع الله الى ذلك استحقاق لنا سابق او لاحق بل مجرد جوده ورحمته ، وما زال يسندنا ويحفظنا بيده القادرة على كل شيء لئلا نرجع فنسقط .

ثم من انا ؟ انا تراب ، بل انا عدم ولا شيء . مر وقت كان العالم فيه موجودا ، ولم اكن انا موجودا . خلق الله للتراب أولا ، ثم خلقتني من التراب . بل انا دون العدم فالعدم هو لا شيء ، و« لا شيء » خير من الخطية التي اصنعها وادنس بها ذاتي ، واهين بها الله . ان الله هو الذي خلقتني ، وهو الذي يثبتني ، وما زال يرعاني . قال داود النبي « من خلف ومن قدام حاصرتنى ، وجعلت على يدك » ( مز ١٣٩ : ٥ ) . انها يد الله التي تثبتني وترعاني لئلا اعود الى العدم الذي كنت فيه أولا . ويوم يرفع الرب عنى هذه اليد — الى لحبظة قصيرة — اصير عدما . لقد تسأل الرسول قديما قائلا « ما هي حياتكم ؟ » ثم اجاب « انها بخار يظهر قليلا ثم يضمحل » ( يع ٤ : ١٤ ) . وهكذا اوضح الرسول ماهية حياتنا . فهي من جهة حقيقتها « بخار » ، ومن جهة مدتها « تظهر قليلا » ، ومن جهة نهايتها « تضمحل » . ؟

جمال الانسان ، وعقله ، وقوته ، وبنيته ، وحكمته ، وجبروته ، وسطوته ، هذه كلها من الله . اما هو في ذاته ، فما زال — رغم كل التقدم الذي احرزه في شتى ميادين العلم والثقافة والرقى — ترابا من ارض ، يرجع اليها كما كان ، بينما ترجع الروح الى الله الذي اعطاها ( جا ١٢ : ٧ ) . وهذا الجسد الذي يفتخر به الانسان متعظما ، ما هو الا جيفة ننته ، سوف يرعى فيها الدود . وايوب الصديق الذي ادرك هذه الحقيقة قال « قلت للقبر انت ابي ، وللدود انت امي واختي » ( اى ١٧ : ١٤ ) .

ومعرفة حقيقة الذي امر نلمسه في حياة رجال الله القديسين واقوالهم وتصرفاتهم . فقد قال يعقوب ابو الابرار للرب « صغير انا عن جميع الطائف ، وجميع الامانة التي صنعت الى عبدك . فاني بعصاي عبرت هذا الاردن » والان قد صرت جيشين » ( تك ٣٢ : ١٠ ) . وهوسى الذي عرف ضعفه « حينما اراد الله ان يحمله مسؤولية قيادة شعبه واخرجه من مصر ، قال له « من انا حتى اذهب الى شرعون ، وحتى اخرج بنى اسرائيل من مصر » ( خر ٣ : ١١ ) . ثم عاد وقال « استمع ايها السيد ، لست انا صاحب كلام منذ امس ولا اول من امس ، ولا من حين كلمت عبدك . بل انا ثقيل الفهم واللسان » ( خر ٤ : ١٠ ) . وقال داود النبي والملك في صلواته الوداعية في شيخوخته « ولكن من انا ومن هو شعبي حتى نستطيع ان ننتدب هكذا . لان منك الجميع ، ومن يدك اعطيناك . لاننا نحن غرباء امامك ونزلاء مثل كل آباؤنا . ايامنا كالظل على الارض ، وليس رجاء . ايها الرب الهنا ، كل هذه الثروة التي هيكائناها لنبنى لك بيتا لاسم قدسك ، انها هي من يدك ، ولك الكل » ( اى ٢٩ : ١٤-١٦ ) . قال مار اسحق « لا تعتمد على قوتك لئلا تترك لضعف طبيعتك ، فتعرف ضعفك من سقطتك . واعلم ان كل امر يفتخر به الانسان ، يسمح الله تعالى بتغييره ليتواضع » .



(ب) التامل في خطاياها :

مما يعرفني ذاتي أيضا معرفتي لخطاياي ونقائصي وضعفاتي . ولذا كان القديس أوغسطينوس يصلى قائلا « الهى ، اعطني ان اعرف ذاتي ، وان اعرفك » . . ويعيننا في الوصول الى هذه المعرفة : تقييم ذواتنا على ضوء المقياس الكامل الذى هو كتاب الله المقدس . فهو السراج الذى ينير سبيلى فى الطريق الى الملكوت ( مز ١١٩ : ١٠٥ ) ، وهو الذى كتب لاجل تعليمنا ( رو ١٥ : ٤ ) . ولنتأكد اننا مطالبون بحفظ كل الوصايا الالهية الواردة به لنفعلنا وتقومنا . ومن هذه الوصايا حياة الكمال المسيحى ( مت ٥ : ٤٨ ) ، والقداسة « التى بدونها لن يرى أحد الرب » ( عب ١٢ : ١٤ ) . . ويوصلنى أيضا الى معرفة ذاتي قياس نفسى بمن هم أفضل منى ، سواء القديسين الذين نقرأ سيرهم ، أو الأبرار الذين ما زالوا عائشين بعد . فحينما أتيس جهادى بجهادهم ، لا يسعنى الا الهتاف من القلب « اذا كان الصديق بالجهاد يخلص فأين أظهر انا الخاطيء » . . ويعرفنى ذاتي وخطاياي ، هدونى مع نفسى « وجلوسى معها فى جلسات حساب ، وقد تكلمنا عن ذلك فى موضوع التوبة . واخيرا يقودنى الى هذه المعرفة الالتصاق باناس روحيين مدققين فى حياتهم » .

(ج) التامل فى قلب ذاته :

ومن الامور التى يجب ان تعرفها عن ذاتك ، انها مخادعة ، فلا تعد تنق بها ، ولا تطمئن اليها ، ولا تتخضع ببعض المظاهر الخارجية ، حتى لو كنت قد احرزت بعض الفضائل ، وأدركت بعض الدرجات الروحية العالية . قال الانبا موسى الاسود « لا تثق بنفسك ما دمت فى الجسد ، حتى تعبر عنك سلاطين الظلمة » . ولقد حرص القديسون على ذلك فظفروا بالامجاد الروحية .

ومن القصص المعبرة التى تصور لنا هذه الحقيقة ، ما ذكر عن القديس الانبا سيصوى الصعيدي ساعة نياحته . فلقد مرض هذا الاب الشيخ مرض الموت ، فاجتمع الآباء الرهبان حوله ، وسمعوه كأنه يخاطب توما - وان كانوا لا يرونهم . فسألوه « ماذا تعالين يا ابانا ؟ » اجاب « ها انذا أعالين توما قد جاعوا لاخذ نفسى ، وانا اتضرع اليهم ان يهلونى قليلا حتى أتوب » . فقال له أحد الآباء الشيوخ « وان هم أمهلوك ، هل تقدر الآن ان تنجح فى التوبة » واننت فى هذه السن ؟ » . اجابه القديس « وان كنت لا اقدر ان اعمل عملا فانى أنتهد وابكى » . فقال له الآباء الشيوخ « ان توبتك قد كملت أيها الاب . فقال لهم « صدقونى ، انى لست أعرف من ذاتي اذا كنت قد بدأت الى الآن » . ولما قال هذا اشرق وجهه كالشمس ، حتى فزع الذين كانوا حوله . ثم نطق آخر كلماته قائلا لهم « انظروا ، ان الرب قال : ائتوني بنائب البرية » ولوقته اسلم روحه ، وامتلا المكان من رائحة نكية .

### (ثالثا) الفرح بالاهانات او المحقرات :

كما أن الانسان ينمو في حياته الروحية عامة ، فهو ايضا ينمو في كل فضيلة . فالانتضاع ، شأنه شأن الفضائل الأخرى ينمو بالجهد والممارسة . . والفرح بالاهانات لا يصل اليه الانسان دفعة واحدة . في مبدأ الامر تقابل الانسان الاهانة فيتضايق منها وربما يثور ويغضب ، ثم يتدرج الى درجة اعلا ، فيتضايق بسبب الاهانة لكنه يضبط نفسه فلا يثور ، ثم يرتقى الى درجة اعلا من السابقة ، فلا يضطرب داخليا بل يكون في حالة سلام قلبي ، ثم بالجهد يصل الى الحد الذي يفرح حينما يهان . كما ذكر عن الرسل حينما جلدوا من أجل كلمة الله والشهادة ليسوع المسيح « أما هم فذهبوا فرحين من امام المجمع لانهم حسبوا مستاهلين أن يهانوا من أجل اسمه » . .

وثمة درجة اسمى من هذه جميعا ، وهى أن الانسان ، لا يفرح بالاهانة فقط بل يسعى اليها . وقد ذكر عن راهب مجاهد كان يسكن في البرية ، فقام وجاء الى دير في الصعيد ، وكان كل آباء ذلك الدير قديسين . فبعد ما اقام عندهم أياما استأذن رئيس الدير أن يخلى سبيله . فلما سأله الرئيس عن السبب ، اجاب قائلا « انه لا يوجد ههنا تعب . والآباء كلهم قديسون ، وأما أنا فاني خاطيء ، أريد أن امضى الى موضع حيث اهان واأشتم . لأنه بالازدراء والاهانة يخلص الخطاة » . فتعجب رئيس الدير ، واخلى سبيله قائلا له « امض وتقو » . . فلنصبر اذن للاهانات والمحقرات التي تأتي علينا بل نفرح بها ، عاملين أنها تخلصنا من المجد الباطل ، وتنمى فينا الانتضاع . من أجل هذا قال معلمنا بولس «لذلك أسر بالضعفات والشتائم» ( ٢ كو ١٢ : ١٢ ) .

### (رابعا) عدم الافتخار بالمواهب الروحية :

وهذه درجة — فى الانتضاع — تسمى على سابقاتها . لا عجب ان احس المريض بهرضه ، والفقير بفقره ، والمخطيء بخطاه . ولكن العجيب ان يعد الغنى ذاته بمنزلة الفقير ، والقديس — الذى يكرمه الجميع — يحسب نفسه اثر الخطاة !!

ان لسان حال القديسين ، فيما نالوه من مواهب وانعامات ، ما قاله الاربعة وعشرون تسييسا للجالس على العرش « انت مستحق ايها الرب ان تأخذ المجد والكرامة والقدرة ، لانك انت خلقت كل الاشياء ، وهى بارادتك كائنة وخلقت » ( رؤ ٤ : ١١ ) . او بتعبير معلمنا بولس « ليس اننا كفاة من انفسنا ، بل كفايتنا من الله » ( ٢ كو ٣ : ٥ ) ، « لان الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة » ( في ٢ : ١٣ ) . فهم — والحال هذه — يشعرون أن كل شئ صالح مصدره الله ، وأن « كل عطية صالحة وكل موهبة تامة هى من فوق نازلة من عند أبى الانوار » ( يع ١ : ١٧ ) . بل شعروا أن سر حياتهم ، واستمرار نموهم ، هو فى المسيح ، حسبما

قال « كما ان الغصن لا يقدر ان يأتى بشر من ذاته ، ان لم يثبت فى الكرمة »  
كذلك انتم أيضا ان لم تثبتوا فى » ( يو ١٥ : ٤ ) . وهكذا نسبوا كل ما فيهم  
من مواهب وانعامات روحية لله .

وقد حذر السيد المسيح تلاميذه الذين فرحوا بخضوع الشياطين لهم  
بقوله « لا تفرحوا بهذا .. رايت الشيطان ساقطا مثل البرق من السماء »  
( لو ١٠ : ١٨ ، ٢٠ ) .

فالامر يحتاج الى معونة الهية خاصة تحفظ فينا نعمة الاتضاع مع وجود  
المواهب الروحية . قال القديس امبروسىوس « ان هذا الامر لا يستطيع  
أحد ان يتقنه ويقومه فى ذاته ، الا بنعمة خصوصية عظيمة جدا » وليس ادل  
على ذلك من قول الرسول « ونحن لم نأخذ روح العالم ، بل الروح الذى من  
الله ، لنعرف الاشياء الموهوبة لنا من الله » ( ١ كو ٢ : ١٢ ) — قال الاب يوحنا  
كسيان « كما ان الاعين الجسدية ، حتى وان كانت صحيحة ، لا يمكنها النظر  
بدون معونة النور ، هكذا الانسان ، وان كان بارا ، لا يستطيع ان يفعل  
شيئا صالحا ان لم يعنه نور النعمة » ان لم يحفظ الرب المدينة فباطل سهر  
الحراس » ( مز ١٢٧ : ١ ) .

#### ( خامسا ) ممارسات الاتضاع العملية :

كالمبلس البسيط المتواضع ، وترك الكماليات سواء فى الملبس او الماكل  
او المثرب ، وخدمة الآخرين ، والقيام بالمهام التى يترفع الآخرون عن القيام  
بها ، والخضوع لمديرتنا ولمن يكبروننا سنا ومقاما عن حب واتضاع حقيقيين ،  
والاسراع بالاعتذار لمن اخطانا اليهم عن شعور قلبى وتواضع حقيقى . الخ

ولهذه الممارسات اثر كبير فى اقتناء الاتضاع الحقيقى : من ناحيتين  
أولا لان الفضائل لا تقتنى الا بالعمل ، وثانيا لما للانفعال الخارجية من تأثيرات  
داخلية فى نفس الانسان . والسيد المسيح نفسه حينما اراد ان يعلمنا الاتضاع  
علمنا اياه بطريقة عملية ، فانحنى وغسل أرجل تلاميذه ، واوصاهم ان يفعلوا  
هم أيضا هكذا .

قال القديس باسيليوس الكبير : « ان العلوم والمهن لا تكتسب  
الا بالممارسة . فمن يريد اكتساب علم الفلسفة او النحو او البلاغة او صناعة  
من الصناعات ، يلزمه ممارستها بالعمل ليحصل على اتقانها والتمهر فيها .  
هكذا الاتضاع وسائر الفضائل الادبية لا يمكننا اقتناءها الا بالعمل » . وقال  
القديس اوغسطينوس « ان الانسان الخارج والباطن متحدان احدهما بالآخر ،  
وكل منهما شديد التعلق بالآخر لدرجة كبيرة ، حتى انه متى اتضع الجسد  
وتنازل ، أحدث فى القلب باطنا حركة التواضع . فلذلك اذ تنحنى أنتمتنازلا  
الى تقبيل اقدام أخيك ، يحدث هذا الفعل فى قلبك حركة الاتضاع او تقويها

أن كانت موجودة فيه قبلا . فالانتضاع الخارجى امام الاخوة ، كخدمتهم وتقبيل أقدامهم ، والملبس الفقر ، والوظيفة الدنيئة ، هذه جميعها تولد الانتضاع فى القلب . وان كان موجودا فيه ، فهى تحفظه وتنميه .

### (سائسا) نصائح عامة :

( ١ ) لا تقل كلاما آخرين ، ياتيك بسببه مديحا ، حتى لو كان هذا الكلام فى ظاهره ذميا وتحقيرا لذاتك . فبعض الناس يظهرون حقارتهم امام الآخرين - فى عبارات أو افعال - لكى يمدحوه .

(ب) اذا مدحك الناس عن فعل حسن ، فأسرع وقدم الشكر لله الذى أعانك فى ذلك العمل ، واعطاك نعمة فى عين الناس . لكن ان وجدت ان فكر العظمة بدأ يراودك ، فلحال تذكر خطاياك التى سترها الرب ، فلم يعرفها الناس . وحينئذ ستشعر أنك غير مستحق للمديح .

( ج ) لا تتظاهر بفعل شيء ليراه الناس ويمدحوك بسببه . قال رب المجد « احترزوا من أن تصنعوا صدقتكم قدام الناس لكى ينظروكم ، والا فليس لكم اجر عند ابيكم الذى فى السموات » ( مت ٦ : ١ ) . وكل ما عمله عمله من أجل الله الذى منه تنتظر حسن الجزاء .

( د ) لا تبرر ذاتك فى اخطائك « وتعلم بعلم فى الخطايا » ( مز ١٤١ : ٤ ) ، وتلتبس لنفسك الاعذار كما يفعل اهل العالم ، كما قال ايوب « ان كنت قد كتمت كالتناس ذنبى لاختفاء اثمى فى حضنى » ( اى ٣١ : ٣٣ ) . بل كن صريحا مع نفسك ، وامينا فى محاسبتها ، واسرع بالاعتذار لله وللناس .

( هـ ) اعتبر كل الناس افضل منك « لا شيئا بتحزب او بعجب بل بتواضع حاسبين بعضكم البعض افضل من انفسهم » ( فى ٢ : ٣ ) .

( و ) لا تحب المتكآت الاولى ومراكز الصدارة ، فقد وبخ الرب الكتبة والفريسيين على ذلك ( مت ٢٣ : ٦ ) .

( ز ) اذا كنت فى مجلس فلا تسرع بالكلام قبل الباقيين ، كانتك اكثر منهم فهما ورجاحة عقل ، بل ان امكن فكن آخر من يتكلم ، شاعرا انه يوجد من هو افضل واحق بالكلام منك . قال القديس الانبا باخوميوس « انضع فى كل شيء ، واذا كنت تعرف جميع الحكمة ، فاجعل كلامك آخر الكل » .

( ح ) لا تطلق لمخيلتك العنان فى افكار العظمة ( احلام اليقظة ) ، حتى لو بدت انها من أجل مجد الله وانتشار ملكوته . كأن يتخيل انسانا انه أصبح أسقفا يدبر شئون الكنيسة بنشاط ، ويعمل اصلاحات جبارة .. احترس من هذه ، فان شيطان الكبرياء يستتر خلفها .

# أمور تساعد على الإلتضاع

## ١ - أفعال التوبة :

أعمال التوبة عامة ، تساعدنا على حياة الإلتضاع . فالإلتضاع - وان كان هو أساس الفضائل جميعها ويدعمها - فهو أيضا يتفدى بالفضائل الأخرى وينمو بها . ومن ثم قال القديس يوحنا الدرجى « هناك علاقة بين هذه الثلاثة : التوبة ، والنوح ، والإلتضاع . فأولا تطحن النفس بتعب التوبة الحقيقية مثل الدقيق ، ثم يعجن بماء الدموع - دموع النوح - مثل العجين ، ثم يخبز بنار الإلتضاع المنعم من الله مثل الخبز . وحينئذ يكون الخلاص من الأوجاع كما قال النبى « اتضعت فخلصنى » وقال أيضا « التوبة تنهض الإنسان ، والنوح يقرع باب السماء ، وإلتضاع الفكر يفتح باب الملكوت » .

## ٢ - الشعور بالغبرة :

قال القديس يوحنا الدرجى « الغربة التامة تسبب الإلتضاع » . فالإنسان الذى يشعر انه غريب فى هذه الدنيا ، لا يهمله أن يعرفه الناس ، ولا يهمله أكرامهم ومدحهم له . فالشعور بالغبرة يولد فىنا الشعور « بالموت عن العالم » ، وهذا هو سند قوى للإلتضاع . والإنسان الذى يملك عليه الشعور بالغبرة ، اذ يشعر انه ليس له هنا مدينة باقية ، يطلب العتيدة بأوفر اجتهاد ، مردد كلمات المرتل « ويل لى فان غربتى قد طالعت على » (مز ٢٠: ٥) . وحياة الغربة - فضلا عن ذلك لها معونة خاصة من الرب ، حتى ان المرتل يقول « الرب يحفظ الغرباء » (مز ١٤٦ : ٩) ، ويقول معلمنا بولس عنهم « لذلك لا يستحى بهم الله ان يدعى اللهم » (عب ١١ : ١٦) .

## ٣ - احتمال الضيقات فى صبر :

ذكرنا قبلا ونحن نتحدث عن بركات الإلتضاع ، انه يعين ويخلص من الضيقات . ونضيف هنا ، ان احتمال الضيقات بصبر ينمى فىنا الإلتضاع . قال مار اسحق « يترك الله البلايا والتجارب على محبى البر ، حتى يعرفوا ضعفهم . اذن ان البلايا تولد الإلتضاع . وربما كسر قلبهم بأوجاع طبيعية ، وربما لستيمة الناس لهم وامتهانهم . وأحيانا بالفقر والمرض والاحتياج ، وأحيانا أخرى بالخذلان لباتى عليهم الشيطان بأفكار قذرة ، وكل ذلك عساهم يحسون بضعفهم فيتضعوا » وقال الرب قديما عن شعبه « وأنا أيضا قد

سلكت معهم بالخلاف . واتيت بهم الى ارض اعدائهم ، الى ان تخضع حينئذ قلوبهم الغلف ويستوفوا حينئذ عن ذنوبهم » ( لا ٢٦ : ٤١ ) . وقال مار اسحق « حقا يارب انك لا تكف عن اذلالنا بشتى التجارب والالاعاب الى ان تتضع نفوسنا » . كما قال ايضا « بواسطة التجارب ندنو من الاتضاع ، ومن يدوم بلا احزان او تجارب ، باب العظمة والكبرياء مفتوح امامه » .

#### ٤ - التجرد :

حب القنية في شتى صورها ومظاهرها ، يزيد ارتباط الانسان بالعالم ويحبه فيه ويقيده بقيوده . والتجرد من هذا الحب الخاطئ المنحرف ، يجعلنا من قيود العالم فنجيا حياة « انطلاق الروح » . ولا شك ان التجرد من المقتنيات يولد فينا المسكنة الروحية التي امتدحها الرب وافتتح بها تطويباته في العظة على الجبل ( مت ٥ : ٣ ) . ولذا نصحنا الاباء القديسون ان نجيا حياة التجرد لنصل به الى الاتضاع . قال مار اسحق « المضبوط بأمور هذا العالم الزائل ، والمرتبط ولو بشيء منها ، لا يستطيع ان يكون متواضعا ولا نقي القلب . لان المتواضع يكون ميثا للعالم ، والعالم ميث له ، فلا يستحيل قلبه الى محبة شيء منه . لذلك ان اردت ان تكون متواضعا ، فاول كل شيء حل نفسك من امور العالم ، واتبع الله بالرجاء والايمان والحب ، وعوض العالم الذي تركته تاخذ حياة لا تزول » .



## حياتك على ضوء الأضواء

نستعرض الآن بعض الممارسات الروحية في حياتنا على ضوء هذه الفضيلة . والغرض من هذا ، الا تظل الفضيلة مجرد معلومات نظرية ، بل تصبح جزءا منا نقتنيها ونحيا فيها وبها . وطبعاً سوف لا نعرض لجميع ممارساتنا في الحياة ، وانما نورد امثلة لبعض منها ، وعليك أنت يا اخانا أن تقيس على ذلك في بقية أمور حياتك .

### ١ - في الصلاة :

كثيرا ما يملكنا الغرور نتيجة المواظبة على بعض الممارسات الروحية . نمثلا انسان مواظب على الصلاة ، فيبتدىء يشعر أنه أصبح انسانا قديسا ، مجرد أنه يصلى . والامر يزداد في قياسه متى أنعم عليه الرب ببعض الدموع في الصلاة مثلا . وهكذا تصبح الصلاة مادة للغرور ، عوض أن تكون بركة لصاحبها . لا تفتخر يا أخى بصلاتك ، إذ هي لا تقاس بنماذج الصلاة التي تركها لنا رب المجد لنقتدى بها، حينما كان يمضى الليل كله في الصلاة في الجبل، او حينما كان يجاهد في الصلاة كما حدث في بستان جثسيماني ليلة الآمه . وهي لا تقاس أيضا أن هي تورنت بصلوات رجال الصلاة ، الذين كانت حياتهم كلها صلاة ...

أين أنت من الانبا ارسانيوس العظيم ، الذي كان في ليالى الآحاد ينتصب للصلاة وقت الغروب والشمس خلفه ، ويظل هكذا طوال الليل في مناجاة مع الله ، حتى تشرق الشمس في عينيه في صبيحة اليوم التالي ، فيحس — بهذا فقط — أن الليل قد انقضى ، فيحزن لان الشمس الطبيعية حرمته من شمس البر !! **واين أنت من القديس الانبا بيشوى** الذى كان يربط شعر لحيته في حبل يتصل بسقف مغارته ، حتى يغالب النوم والطبيعة الجسدية ؟! **واين أنت من القديسين الشابين اليافعين مكسيموس ونوماديوس** ، ابني احد اباطرة الدولة الرومانية ( البيزنطية ) ، اللذين احتقرا العالم في جراءة مذهلة ؟ فقد كانت صلاة احدهما تظهر في شكل عمود من نور يصل من فمه الى السماء ، بينما تخرج شهب نارية من فم الآخر ، كما عاين ذلك القديس مقاريوس الكبير . **اين أنت من القديس الانبا تيجي ( الانبا رويس )** ، الذى ظل يتأمل ثمانى ساعات دفعة واحدة في احدى صلواته في عبارة « ابانا الذى في السموات » ؟! ثم **اين أنت**

من ايلىا التبي ، الذى اغلق السماء وفتحها بصلاته ، فلم تمطر السماء ثلاث سنين وستة اشهر (يع ٥ : ١٧) ۱۱۴

ان الصلاة فى حقيقتها ليست وقتات تتفها امام الله فى فترات خاصة لكنها حياة باكملها يسهونها « حياة الصلاة » ، ولذا قال داود العظيم « اما انا فصلاة » (مز ١٠٩ : ٤) . لقد اوصانا الرب ان نصلى بلجاجة ، وفى كل حين ، وبلا انقطاع (١ تس ٥ : ١٧) ، فهل انت هكذا فى صلاتك ؟

ثم ماذا عن صلاة الايمان ، والصلاة بالروح وبالذهن (١ كو ١٤ : ١٥) ، والمواظبة عليها فى سهر وشكر (كو ٤ : ٢) ، وياتى عناصر الصلاة التى نحن مطالبون بها ، حتى تكون صلواتنا مقبولة .

وحتى لو اتهمت كل ذلك هل يصبح هناك مجال للافتخار والزهو بصلواتنا؟ انت فى ذاتك عبد بطل حتى لو فعلت كل البر . انت لم تقف للصلاة الا حينما تحرك روح الله الى ذلك . الم تقرا كلمات الرسول « لاننا لسنا نعلم ما نصلى لاجله كما ينبغي . ولكن الروح نفسه يشفع فينا بانات لا ينطق بها . (رو ٨ : ٢٦) ان فكر الصلاة الذى به تصلى ليس من ذاتك بل من الله ، وكلمات الصلاة ، بل « موهبة النطق » ... هذه كلها منه ، ومشاعر الحب هى منه ايضا ... وبالجملة فان كل شىء هو منه لان « منه وبه وله كل الاشياء » .

اذن ، حينما تقف لتصلى ، اشعر بمذلة وانسحاق ، وقدم طلباتك بمشاعر المسكنة . فان كنا نطلب من عظماء العالم بمذلة وبمسكنة لكى تقضى حوائجنا ، افلا نفعل مثل ذلك حينما نسال ابا الارواح ؟ انه اختبار جميل فى انعاش الصلاة . فقبل ان تبدأ صلاتك ، اصمت قليلا وانت واقف خاشع او جاث على ركبتيك او ساجد تحت اقدام المخلص ، وفكر فى حقارة ذاتك وفى تنازل الله ومحبهه ، التى جعلتك اهلا ان ترفع صوتك وتشارك غير المرئيين فى تسابيحهم . ان فعلت ذلك فستشعر بتعزيات الله تنسكب عليك فى تلك الصلاة . ان السائل لا يسأل الناس صدقة وهو فى ملابس فاخرة والا لاغلقوا احشائهم دونه ، هكذا وانت تسال الله اتضع وتذل حتى يتحنن عليك ...

## ٢ - فى الصوم :

ان المسيحية فى سبها وروحانياتها لم تفرض علينا الصلاة والصوم فرضا ، انما علمتنا انها سر الغلبة ومفتاح النصره ، كما علم رب المجد « هذا الجنس ( الشيطان ) لا يمكن ان يخرج بشىء الا بالصلاة والصوم » (مر ٩ : ٢٩) . فلا يكن شعورك وانت صائم أنك تقوم بعمل يستحق اجرا أو مئوبه من الله . انت لا تصوم من اجل الله بل من اجل ذاتك ، لتلجم به جسدك المشاغب ، حتى لا يجعلك هزءا امام الناس . وصومك ليس هو من



أجل توتك الروحية ، بل من أجل ضعفك . وانقطاعك عن الطعام لوقت متأخر ليس هو مادة للزهو بل وسيلة لتقويم ذاتك المنحرفة . ثم أن الصوم يمارس في كل الأديان — حتى الوثنى منها — وهو لا قيمة له ما لم يقترن بالروحانية والصوم من الخطية .

ثم ان صومك هذا لا يقارن ، ان هو قيس بأصوام القديسين الذين غلبوا الطبيعة الجسدية في صورة مدهشة ، ف ضربوا أرقاما عالية في الصوم ، من أجل زيادة الالتصاق بالله . أين أنت من الصوامين الحقيقيين ؟ أين أنت من موسى النبي الذي صام أربعين يوما ، والأبنا بيثوى الذي كان يصوم عشرين يوما ، عشرين يوما ؟ أين أنت من القديس مقاريوس الإسكندراني الذي كان في الأربعين المقدسة يأكل ورقة كرنب مسلوقة كل يوم أحد حتى لا تصغر انفس الاخوة المبتدئين في حياتهم النسكية ؟ بل أين أنت من كثير من القديسين الذين كانوا ينقطعون تماما عن الطعام في الأربعين المقدسة ؟ !!

وحتى لو اتهمت كل ذلك ، فلا يعتبر صومك مقبولا ما لم تقرنه بالامتناع عن الخطية ، أو بتعبير الكنيسة في تسمية الصوم المقدس « فلنصم عن كل شر بطهارة وبر .. » .

### ٣ — في الصدقة :

ما هو احساسك وأنت تعطى صدقة ؟ هل فيما تقدم عشورك لله ، يملك شعور بأنك قمت بواجبك الذي أمرك به الله ، وأوفيته حقه ؟

من جهة الكم ، اعلم ان تقدمة العشور هي الحد الأدنى للعطاء ، وانها كانت خاصة بالعهد القديم . أما في العهد الجديد — عهد النعمة والبذل — فنحن مطالبون ان نبيع كل ما لنا ونعطى صدقة ( لو ١٢ : ٣٣ ) ، وان نكتفي بمجرد القوت والكسوة ( ١ تي ٦ : ٨ ) ، وان نكون أسخياء في العطاء ( ١ تي ٦ : ١٨ ) ، وان نعطي بسرور « لان المعطى السرور يحبه الله » ( ٢ كو ٩ : ٧ ) .

ومن جهة الكيف ، قدم عطايك وضع صدقتك في انكار ذات ، حتى تاخذ أجرك كاملا من أبك الذي يرى في الخفاء ( مت ٦ : ١ ) . لا تصنع صدقتك من أجل الناس لكي يمدحوك ، ولا تصوت تداك بالبوق ليشيد الناس ببرك ورحمتك وفضلك ، فانك بهذا تستوفي أجرك ..

ان المال الذي تتصدق به ليس هو لك ، بل هو لله ، والله لم يعطك هذا المال لتكون غنيا لنفسك ( لو ١٢ : ٢١ ) ، بل لتصبح غنيا في أعمال صالحه ( ١ تي ٦ : ١٨ ) . لقد دخلت الى العالم عريانا ، وستخرج منه عريانا ايضا ..

ثم مهما تصدقت ، وكنيت سخيا في عطائك ، فانت لا تعطى الا جزء من مالك ، بينما يوجد كثيرون اعطوا كل مالهم ، ومعه اعطوا ذواتهم للرب . ومن امثلة هؤلاء القديس الانبا انطونيوس اب الرهبان الذي فرق كل ثروته ، والقديسان بينوده المتردى وبطرس العابد ، اللذان باعا نفسيهما وتصدقا بالثمن . والقديس الانبا ابرآم اسقف الفيوم الشهير صانع العجايب الذي كان مثلا حيا عاليا للرحمة في جيله . والعظيم المعلم ابراهيم الجوهري الذي ضرب المثل بكثرة رحمته ، حتى ان بعض المتسولين تنافسوا فيما بينهم يوما لكي يثروه بكثرة سؤالهم ، فاخذ احدهم منه ذات صباح ثمانى عشرة مرة صدقة ، وفي كل مرة كان يتعمد هذا السائل ان يعرفه انه هو الذى اخذ منه منذ برهة قصيرة ، لكنه كان يعطيه ايضا ، واخيرا صاح السائل متعجبا من كثرة احسانه . فكان جواب المعلم ابراهيم على ذلك « ان ما لدى من مال هو وديعة اودعها لدى السيد المسيح ، افلا اردها حينما يطلبها منى ؟ » بل لقد بلغ من شدة حبه لاعمال الاحسان ، انه بعد انتقاله الى السماء ، تصدق بمبلغ على احد المعوزين ، وذلك بواسطة رؤيا ظهرت له ، وقال له فيها ان يذهب الى « فلان » ويأخذ منه مبلغ كذا ، كان قد اقترضه منه . ونعملا تم ذلك !!



# موقف الإرضاع من بعض الفضائل

هل يتعارض الإرضاع مع الصيت الحسن ؟

هل من تعارض بين ما يجب أن يكون عليه الإنسان من إرضاع ، وبين ما يجب أن يتمتع به من صيت حسن وسمعة طيبة ؟

ليس هناك أى تعارض . فليس الإرضاع — كما سبق القول — أن يلبس الإنسان ملابس رثة ، وينسب إلى ذاته أفعالا ذميمة، ويتصرف تصرفات خاطئة ، وإنما الإرضاع حياة نحيهاها فى الداخل ، وان كانت تأخذ بعض المظاهر الخارجية التى لا تستهدف رؤية الآخرين لها ، لكنها تكون صادرة عن أفكار داخلية . ومما لا شك فيه اننا جميعا مطالبون بأن نكون قدوة فى كل شىء ومنها الإرضاع . وان كنا — بطبيعة الحال — نسعى أن نقدم بانرضاعنا قدوة ، والا خرجنا عن دائرة إرضاع ! ففتح الإنسان بالسمعة الطيبة والصيت الحسن لا يتعارض مع إرضاعه ، بشرط ألا يسمى هو لكى يحوز ذلك الصيت وتلك السمعة . اننا مطالبون بالتمتع بالصيت الحسن كما بالإنرضاع ، هذا وصية الهية ، وتلك وصية الهية أيضا . قال معلمنا بولس « متجنبين هذا أن يلومنا أحد فى جسامة هذه المخدمة منا . معثنين بأمر حسنة ليس تدام الرب فقط بل تدام الناس أيضا » ( ٢ كو ٨ : ٢٠ ، ٢١ ) . وقال أيضا « أخيرا ايها الاخوة ، كل ما هو جليل ، كل ما هو عادل ، كل ما هو طاهر ، كل ما هو مسر . كل ما صيته حسن . ان كان فضيلة وان كان مدح . ففى هذا افتركوا » ( فى ٤ : ٨ ) . كما قال « لسنا نجعل عثرة فى شىء لئلا تلام الخدمة . بل فى كل شىء نظهر أنفسنا كخدام الله » ( ٢ كو ٦ : ٣ ، ٤ ) . وقال القديس بطرس الرسول « وأن تكون سيرتكم بين الامم حسنة ، لكى يكونوا فى ما يفترون عليكم كفاعلى شر ، يمجدون الله فى يوم الافتقاد ، من أجل أعمالكم الحسنة التى يلاحظونها » ( ١ بط ٢ : ١٢ ) . وقال السيد المسيح قبل كل هؤلاء «لكى يروا أعمالكم الحسنة، فيمجدوا اباكم الذى فى السموات» .

وإذا اضطررنا — كخدام مثلا — بحكم الظروف ان نتكلم عن شىء من اتباعنا فى الخدمة مثلا ، وكان لا مفر من ذلك ، فلا مانع من الكلام بشرط أن نعطى المجد لله . وهذا ما فعله معلمنا بولس الرسول فى رسالته الى كنييسة كورنثوس ، اذ دافع عن سلطاته الرسولى ، من أجل صالح الخدمة، واضطر فى ذلك ان يتكلم عن جهاده واتعباه فى خدمة الكلمة ، قال « بل انا تعبت أكثر منهم جميعهم » . لكنه استدرك فى إرضاع قائلا « ولكن لا انا . بل نعمة الله التى معى » . كما قال فى نفس الموضع « انا الذى لست أهلا لان ادعى رسولا لاني اضطهدت كنييسة الله » ( ١ كو ١٥ : ٩ ، ١٠ ) . وقال فى رسالته الثانية « أهم خدام المسيح ، أقول كيمختل العقل فأنا أفضل » ولكنه يستدرك فى إرضاع أيضا ويقول « ان كان يجب الافتخار فساقتخر بأمر ضعفى .. فبكل

سرور افتخر بالحرى فى ضعفاتى لكى تحصل على قوة المسيح . لذلك اسر  
بالضعفات والثباتم والضرورات والاضطهادات والضيقات لاجل المسيح .  
لاتى حينما انا ضعيف فحينئذ انا قوى » ( ٢ كو ١١ : ١٦ - ٣٣ ، ١٢ : ٩ ، ١٠ ) .

### هل الاتضاع يضاد روح الاقدام ؟

سبق ان ذكرنا ان « الموت عن العالم » و « التجرد » يغذيان الاتضاع  
ويقويه ، وهذا امر بديهى . فمن مات عن العالم ، من اى شىء يخاف ، ومن  
تجرد عن محبة الشهوات والمقتنيات لاي سبب يخضع ؟ ! ومن ثم قال القديس  
اوغسطينوس قوله الشهير « جلست على قمة العالم لما احسست انى لا  
استهى شيئا ، ولا اهرب شيئا » . وعلى ذلك يكون الاتضاع عاملا هاما فى  
تقوية روح الشجاعة والاقدام .

الانسان الذى انكر ذاته لكى يظهر الله فيه وبه ، شعاره قول الرسول  
« فاحيا لا انا بل المسيح يحيا فى » ( غل ٢ : ٢٠ ) . وان كان المسيح حيا  
فى ، فهل يصيبنى خوف ؟ او يلحقنى جبن ؟ ان سر اتضاعنا هو فى معرفة  
ضعفنا ، وسر اقدامنا هو من الذى قال « قوتى فى الضعف تكمل » ( ٢ كو  
١٢ : ١٩ ) . وهكذا باتضاعنا ، نستند الى قوة المخلص .

قال سليمان فى نشيده « من هذه الطالعة من البرية ، مستندة على  
حبيبها » ( نش ٨ : ٥ ) . هذه هى النفس الظافرة ، الطالعة من برية العالم ،  
مستندة على حبيبها الرب . ان هذه الآية توضح مبدا هاما ، هو ان افعالنا كلها ،  
نستند فيها على مخلصنا . وقال معلمنا بولس الرسول « ولكن بنعمة الله  
انا ما انا ، ونعمته المعطاة لى لم تكن باطلة ، بل انا تعبت اكثر من جميعهم .  
ولكن لا انا بل نعمة الله التى معى » ( ١ كو ١٥ : ١٠ ) . والفقرة الاخيرة من  
هذه الآية « ولكن لا انا بل نعمة الله التى معى » هى الاستناد على الحبيب .  
وقال الرسول ايضا « استطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » ( فى ٤ :  
١٣ ) . والفقرة الاخيرة فى هذه الآية « فى المسيح الذى يقوينى » هى الاستناد  
على الحبيب . ان الاستناد على ذراع الرب يسوع يعطى شجاعة وقوة ،  
ولذا قال اشعيا النبى « واما منظور الرب فيجدون قوة ، يرفعون اجنحة  
كالنسور ، يركضون ولا يتعبون ، يمشون ولا يعيون » ( اش ٤٠ : ٣١ ) .

ان الانسان المتواضع ، متدرب على كل الظروف والاحوال . يعرف كيف  
يصمت فى وقت الصمت ، ويتكلم فى وقت الحاجة الى الكلام ، ويقدم فى وقت  
الحاجة الى الاقدام . قال معلمنا بولس الرسول « فانى قد تعلمت ان اكون  
مكتفيا بما انا فيه . اعرف ان اتضع ، واعرف ايضا ان استفضل فى كل شىء ،  
وفى جميع الاشياء ، قد تدربت ان اشبع وان اجوع ، وان استفضل وان  
انقص » ( فى ٤ : ١١ ، ١٢ ) . كما قال ايضا « بل فى كل شىء نظهر انفسنا  
كخدام لله . . بمجد وهوان ، بصيت ردىء وصيت حسن ، كبهضلين ونحن  
صادقون ، كمجهولين ونحن معروفون ، كباتنين وها نحن نحيا » ( ٢ كو ٦ :  
٨ ، ٩ ) .

# الكبرياء

« يقاوم الله المستكبرين ، واما المتواضعون  
فيعطيهم نعمة » ( يع : ٤ : ٦ ) .

- + حقيقة الكبرياء وميدانها
- + ماذا تفعل الكبرياء ؟
- + أسباب تقود الى الكبرياء
- + كبرياء الانسان امام ذاته
- + بعض مظاهر الكبرياء
- + الكبرياء المستترة في الفضيلة
- + كيف يعالج الانسان كبرياءه ؟

# حَقِيقَةُ الْكِبْرِيَاءِ وَمِيزَانُهَا

## ميدان واسع لحرب الكبرياء :

لا تظن يا أخانا العزيز حينما نكتب لك عن الكبرياء ، ان هذا الامر لا يعينك . بل اقرأ هذا الموضوع جيدا حتى تكتشف نفسك على ضوء كلماته ، ومن ثم تجاهد حتى تتخلص من الخطية التي قال عنها الحكيم يشوع بن سراج « بدء الخطية هو الكبرياء ، ومن تمسك بها يمتلىء رذالة » (سى ١٠ : ١٢) .

تقتصر حقيقة الكبرياء على ان الانسان يجدف ، او يتكلم عن نفسه كثيرا ، او ينسب الانعال الحميدة الى ذاته ، او يشعر انه اصبح في عداد القديسين . ان لم تكن مشاعرنا على هذا النحو ، فليس معنى هذا اننا بالضرورة انتفاء من هذا المرض العضال . . قد يكون المرض ساريا في جسدك ، وانت لا تشعر . انه كالمرض الخبيث الذي لا يظهر في مبدا الاصابة به .

قال الاب يوحنا كسيان « ان شيطان الانتفاخ والسبح الباطل لهو وجع دقيق . وهو لدقته لا يضبط سريعا ، ولا تدرك بدايته ولا غايته . كل الوجاع والالام ظاهرة واضحة ، تدرك سريعا ، ولذلك فقتالها هين وسهل اذا ماتيقظت النفس للجهاد قبالها . أما الانتفاخ والسبح الباطل فقتاله شديد وعسر لانه يصارع كل شكل وكل ترتيب ويدخل في كل الامور : في المشى وفي الكلام وفي الاكل وفي الصمت ايضا ، وفي السهر والصوم ، وفي الصلاة وحتى في القراءة والترتيل ، وفي طول الروح والصبر . فهو لا يهدأ بل يصوب سهامه لكل من انتصب في الفضيلة عسى يسلبه اجرة جهاده . اذا لم يصبه بفخر الملابس وزينتها ، يصيده بحقارتها ورداعتها . واذا لم ينله عن طريق الكرامة يحاول ان يرشقه باحتمال الهوان والمسكنة . واذا لم يصبه بحسن الكلام والمنطق واتامة الحجة ، يحاول ان يطغيه بالصمت والسكون . وان لم يقدر ان يرضيه بكثرة الطعام يطلب منه مدحه بالصوم . وبالاختصار فهو ينبرى لكل مجاهد في كل عمل وكل ترتيب ، سواء بالجسد او بالروح ليسقطه ويفسده منه . ان لم يكن بضربة شمال فبضربة يمين » .

واذا كنت سائرا في طريق الفضيلة فلا تحسب ان هذا يحصنك ضد هذا الداء ، فان الاصابة به يتعرض لها السائرون في طريق الفضيلة والمجاهدون في حياة الروح اكثر من غيرهم . او بحسب تعبير القديس يوحنا الدرجى ، رئيس اديرة طورسينا « ان شيطان قطع الرجاء ( اليأس ) يفرح بكثرة الشرور ،

وشيطان السبع الباطل يفرح بكثرة الفضائل . ويقول ايضا الاب يوحنا كسين « شيطان العظمة روح خبيث لا يصيب الا البالغين في القامة الروحية ليهدم برج فضائلهم . كل الاوجاع تحارب في البدايات ما خلا هذا الوجد الرديء ، فهو يصيب في النهايات . . لذلك فان ضرره عظيم وكسرتة شديدة . معروف ان شهوة البطن تضبط بالصوم ، والزنا بالعفة ، وحب المال بالتجرد والفقر ، والغضب بالوداعة ، اما شر العظمة فهو اذا ملك على النفس البائسة يكون كالقائد المنتقم عندما يحاصر مدينة شامخة ويظفر بها ، فانه يهدمها ويدك أساساتها . »

ان الكبرياء كاللص الذى يظل يتسلل خفية الى المخدع الداخلى ، فيغافل فريسته ، ويظفر بها وهى نائمة ، او كالقاتل الذى يخادع غريمه ويصيب منه مقتلا ، او كالجاسوس الذى يعمل لحساب الاعداء . والواجب يقتضينا ان نقف على خطئه ، ونفضح أساليبه ، ونسلمه الى ملك حياتنا حتى لا نعتبر من الخونة لذاك الذى نحن ملكه بالحقيقة ، وينبغى أن يملك على عقولنا وقلوبنا واجسادنا ، بل على حياتنا كلها .

ان الكبرياء مرض خطير يحتاج الى فحص كثير ونباه زائد ، او على حد تعبير الآباء يحتاج الى افراز ( تمييز ) ، حتى يقف المرء عليه ويدركه ، ومن ثم يجاهد للبرء منه . . .

اتريد ان تعرف ذاتك بصفة مبدئية ، وتطمئن على سلامتك قبل الخوض في هذا الموضوع ؟ انن فاجب على هذه الاسئلة البسيطة :

الا تسر بهديح من يمدحك ، وتضيق ذرعا بمن يوبخك او يذمك ، او في القليل لا ترتاح اليه والى كلامه ؟ . الا يزداد الامر ويصل الى حد الصباح والغضب حينما يزداد التوبيخ او التوجيه ؟

ما هو مدى طاعتك ؟

ما هو مدى قبولك لنصائح وتوجيهات وارشادات الآخرين ؟

ما هى مشاعرك نحو بعض الناس ممن تفوتهم علما وحكمة وفضيلة وثروة ؟ هل هى مشاعر حنو وعطف واشفاق ، تصاحبها مشاعر شكر وحيد وعرفان لله الذى وهبك هذه النعم وزينك بهذه الفضائل ، أم مشاعر زهو وخيلاء لانك أفضل من هؤلاء ؟

لعل نظرتك الى ذاتك الان بدأت تتغير على ضوء هذه الكلمات القليلة ، لمتتابع باهتمام الكلام عن هذه الخطية الخطيرة .

حقيقة الكبرياء :

١ — انها ولا شك اعظم جميع الخطايا وأكثرها خطرا ، قال العلامة أوريجانوس في كتابه « المبادئ » : « قد يسأل أى الخطايا اعظم الكل .

والمعتقد طبعاً ان أعظم الخطايا هي الزنا او النجاسة او اى دنس آخر مرده الى الشهوة . وحقا أن هذه الخطايا قبيحة وشنيمة ، لكنها ليست كذلك الخطية التى يستنكرها الكتاب المقدس ويعدها أعظم جميع الخطايا ، وأنه يجب علينا أن نحترس منها . فما هي إذن أعظم جميع الخطايا ؟ لا شك انها الخطية التى اسقطت الشيطان . وما هي هذه الخطية التى تتردى فيها مثل هذه العظمة ؟ الكبرياء والغطرسة والزهو . تلك هي خطية إبليس . فبسبب هذه الخطايا سقط من السماء على الارض لان الله يقاوم المستكبرين » .

٢ — **وهي والدة خطايا كثيرة ، وليست خطية بذاتها كالسرقة أو الكذب** بل أم تلد بنين لابليس . قال القديس يوحنا الدرجمي « ربطت هذه الخبيثة ( الكبرياء ) برباط الطاعة ، وجلدتها بسياط المحقرة ، لتخبرنى أمورها » فقالت : **أنا رأس ووالدة الأوجاع كلها ، ولا يترأس على شيء ، ولا يخالفنى سوى الانضاع والطاعة . وأولادى الغضب ، والحقد ، والادانة ، والصحاح والمجادلة ، والتجديف ، واقتناع الانسان برأى نفسه .. والسبح الباطل هو مركبى ، لكن الوداعة وملامة النفس تضحكان على المركب والراكب ، وتسبحان قائلتين : نسبح الرب فانه بالمجد تمجد ، لانه طرح الفرس وراكبه فى عمق بحر الانضاع » .**

٣ — **فهي والحال هذه برج تتحصن فيه خطايا كثيرة كما يتضح من** قول ذلك القديس . فالمتكبر مثلاً لا يعترف بخطاه لئلا يقال عنه انه مخطيء ، ولا يعتذر لمن أخطأ اليه لئلا يقال عنه انه ضعيف . وهو لا يطيع غيره لئلا يظن ذلك ضعفاً فى شخصيته ، وأن رأيه دون رأى الآخر . وكذلك لا يمكنه أن يكون وديعاً مسالماً لئلا يظننه ضعيفاً أيضاً . وهو لا يريد الا أن يكون غضوباً حتى يعرف الآخرون انه متمسك بحقه ، وهو دائماً ثرثار حتى لا يتهم بالجهل ، ويرمى بالجبن ..

٤ — **والكبرياء خصم عنيد يظل يقاقلنا حتى آخر نسمة من حياتنا** . هي لا تخضع لظروف معينة فى حياة الانسان . فحرب الشهوة تشتد مثلاً فى سن الشباب وبعد ذلك قد تخمد أو تضعف حدتها . أما الكبرياء فلا تخمد أبداً وكم من قديسين اسقطتهم حتى بعد أن بلغوا درجة السياحة !! روى عن القديس مقاريوس الكبير ، انه ساعة خروج نفسه من جسده ، تقدم اليه شيطان المجد الباطل وأخذ يمدحه لعله يجد فيه موضعاً . وقال له « طويالك يا مقاره لقد وصلت » . فأجابه القديس قائلاً له « لم أصل بعد » . وظل هكذا يقاقله حتى وصلت نفسه الى الفردوس . فقال القديس « الآن بنعمة المسيح وصلت » . وما أصدق ما قاله القديس يوحنا الدرجمي فى هذا المعنى « **احترس من هذا اللص ( السبح الباطل ) الذى لا يفارقك الى الموت** » .

٥ — **وهي خطية عجيبة حقا إذ تندس مع الفضيلة حتى لا يسهل تمييزها** . فبعد أن يكون المجاهد قد تغلب على خطايا كثيرة وانتصر عليها ، يأتيه شيطان



السبح الباطل . ويقول القديس يوحنا الدرجى كلاما بديعا فى هذا المعنى  
« ان صمت اعجبت بالصوم ، وان حلت الصوم لافى فضيلتى اعجبت  
بحكمتى . ان لبيت جديدا اعجبنى زبى ، وان لبيت ردينا اعجبنى زهدى .  
وكذلك ان سكت او تكلمت ، وان مدحت او اهنت فصبرت . فهو كالحسك  
المثلث اينما طرح انتصب » .

٦ — ومن عجب ان الخطايا الاخرى لا تجسر على الظهور فى النور  
امام الناس ، الا الكبرياء ، فهى تظهر بوضوح فى كل مكان ، حتى فى الكنائس  
ودور العبادة . فالزناة والقتلة والسارتون مثلا يستحون بل يخشون افتضاح  
امرهم ، اما المتكبرون فهم لا يبالون ، لانهم لا يشعرون باخطائهم وتفاصيلهم ؛  
وهم دائما يجوبون « المتكآت الاولى » والمقام الاول فى كل امر .

٧ — والاعجب من هذا ، ان سائر الخطايا تسر وتفرح ان هى وجدت  
من يشاركها ، الا الكبرياء . فالسكر والزانى واللص يفرحون بنظرائهم ؛  
اما المتكبر فلا يحب ان يشاركه احد فى مجده الزائف ، ويحب دائما ان يكون  
وحده هو المكرم والمدوح والمحبوب . ولا يقدر اثنان متكبران ان يسكنا سويا  
تحت سقف واحد . فهى ، والحال هذه ، تحرمنى علاقاتى الطيبة مع بقية  
الناس ، بعكس انكار الذات فانه يحكم هذه الرابطة . وقدما قال يشوع ابن  
سيراخ « الكبرياء مبقوضة عند الله وعند الناس » ( سى . ١ : ٧ ) .

### بدء الخطية :

قال يشوع ابن سيراخ « بدء كبرياء الانسان هو الابتعاد عن الرب »  
وقلبه يبتعد عن صنعه » ( سى . ١ : ١٢ ) . ومن ذلك يتضح ان مجرد  
ابتعاد القلب عن الرب هو بدء الكبرياء . فالانسان فى علاقته بالله كملالة  
الطفل بابيه ، لا غنى له عنه ، ولا تقوم حياته بغير عنايته ورعايته . ان مجرد  
ابتعاد الانسان عن الله معناه انه غير محتاج اليه . لانه اذا شعر المؤمن  
ان الله يعطيه حياة ونفسا وكل شىء ، وبه يحيا ويتحرك ويوجد ( اع ١٧ : ٢٥ ،  
١٨ ) ، فكيف يسمح لنفسه ان تبتعد عنه ؟ الا يعتبر ذلك كبرياء ؟  
ثم ان التصاق الانسان بالله يدل على حبه ، وابتعاده عنه يدل على  
بغضه . فكيف يبغض الانسان الله ويكرهه ؟ الا يخافه ؟ ! لكن ابتعاده عنه  
يؤكد انه لا يحبه ولا يخافه . . فماذا نسئى هذا ؟ الا نسئيه كبرياء ؟ !

قال الحكيم ايضا فى هذا المعنى « بدء الخطية هو الكبرياء » ( سى . ١٠ :  
١٢ ) فكيف يكون ذلك ؟

● بدء الخطية هى الكبرياء . من حيث انها الخطية الاولى التى دخلت  
الى العالم بحسد ابليس ، واستطقت ابونا الاولين ، آدم وحواء .

● وبدء الخطية بمعنى راس الخطية . والكبرياء كما رأيناها ، راسا من رؤوس الخطايا الكبيرة ، وأما من أمهاتها ، بل اشرها جميعا .

● وبدء الخطية بمعنى اول الخطية . فتقويم الفضيلة يأتي بأحد طريقتين: اما كنتيجة لخوف الله أو محبته ، وكلا الطريقتين يحفظنى من الخطية . فكل من يخاف الله يحرص على ألا يعصاه ، وكل من يحبه يحفظ وصاياه . فان كنت لا تعمل وصاياه عن خوف أو عن حب ، فأنا انسان متكبر اتحدى الله ، متناسيا كلماته الى شاول قديما «صعب عليك ان ترفس مناخس» (اع ٩: ٥) . ويؤكد لنا هذا المعنى ما قاله الروح لملك كنيسة اللادوكيين « هكذا لانك فاتر ، ولست باردا ولا حارا ، انا مزعج ان انتقيك من غمى . لانك تقول انى انا غنى وقد استغفيت ولا حاجة لى الى شىء » ( رؤ ٣ : ١٦ و ١٧ ) . فعلى اى شىء تدل هذه الكلمات « انا غنى وقد استغفيت ولا حاجة لى الى شىء » ؟ الا تدل هذه الكلمات على كبرياء النفس ؟ !!

وهكذا يكون للكبرياء معنى آخر في نظر الله ، غير مفهومها الذى يفهمه الكثيرون . فهى لا تقتصر فقط على التشامخ والعظمة ومحببة مديح الناس ، بل تشمل أمورا كثيرة اجملها الحكيم في قوله « الابتعاد عن الرب » .

فاحترس يا أخى اذن ، لئلا بفتورك في حياتك الروحية ، او بابتعادك عن جبلك ، تظهر ذاتك امامه متكبرا ، ولست محتاجا اليه ، بينما « انت الشقى والبائس وفقير وأعمى وعريان » ( رؤ ٣ : ١٧ ) .



## ماذا يفعل الكبرياء؟

إذا كانت خطيئة الكبرياء مكروهة جدا لدى الرب ، فما ذلك إلا لان الإنسان المتكبر يكون كاللص الذي تبلغ به الجسارة والتعده مبلغا كبيرا « حتى أنه يسرق الله ذاته .. يسرق المجد والكرامة والعظمة اللاتعة بجلاله الاقدس . والله يغار جدا على مجده ، ويقول بلسان اشعيا النبي « أنا الرب ، هذا اسمي ، ومجدي لا أعطيه لآخر » ( اش ٤٢ : ٨ ) كما قال « كرامتي لا أعطيها لآخر » ( اش ٤٨ : ١١ ) . وقال معلمنا بولس الرسول « الإله الحكيم وحده له الكرامة والمجد » ( ١ تي : ١٧ ) . قال القديس أوغسطينوس « يا الهى ، ان من يطلب مديحا عن الخير الذى هو من فضل هباتك ، ولا يهدف الى مجدك فى الخير الذى يعمله ، بل يقصد مجده الذاتى » انما هو سارق ولص وشبيه بالشيطان الذى حاول ان يسرق مجدك » .

فلا عجب اذن . اذا كان الله يفيض هذه الخطيئة اكثر من الخطايا الباقية . فهو وان كان يكره الشر بصفة عامة لانه ضد طبيعته الخيرة ، لكن له موقفا خاصا ازاء هذه الخطيئة التى هى بمثابة حصن تتحصن فيه كثير من الخطايا . وقد اظهر يعقوب الرسول هذا الامر بقوله « يقاوم الله المستكبرين ، واما المتواضعون فيعطيهيم نعمة » ( يع ٤ : ٦ ) . ان هذه الآية توضح مدى كره الله للمستكبرين . فهو لم يكتب بان يظهر بغضه لخطيئتهم ، بل أعلن انه يقاومهم . فالكبرياء — والحال هذه — لها نتائج سيئة للغاية :

١ — فالإنسان المتكبر ، تتخلى عنه الذممة الالهية — بسبب كبرائه — فيسقط فى ابشع الخطايا . وقد قال الآباء « المتكبر بالمعرفة يسقط فى التجديف » والمتكبر بالنسك يسقط فى الزنا » . والتاريخ الكنسى يحفظ لنا أسماء كبار الهرطقة ، من امثال آريوس القس الذى كان على جانب كبير من العلم والفلسفة ، ومقدونيوس ونسطور ، وكان كل منهما بطريركا على كرسي القسطنطينية ، وأوطاخى الذى كان رئيس دير فى ضواحي القسطنطينية . كما يحفظ لنا تاريخ النساك أسماء بعض القديسين الذين سقطوا فى زنى سمج ، ومنهم بعض السواح ، ومعلوم ان درجة السياحة هى اعلا الدرجات الروحية — وكثيرا من هؤلاء سقطوا بسبب كبريائهم ، وتأديبا لهم .

٢ — والإنسان المتكبر لا يترفع عن الناس فقط ، بل انه يحتقر حتى كلام الله ذاته « وكان لما فرغ ارميا من ان كلم كل الشعب بكل كلام الرب اللهم . الذى ارسله الرب اللهم اليهم بكل هذا الكلام . ان عزريا بن هوشعيا

ويوحنا بن قاريح . وكل الرجال المتكبرين ، كلموا أرميا قائلين : انت متكلم بالكذب» (أر ٤٣ : ١٠ : ٢٤) .

٣ — والكبرياء تجرد القلب من الرحمة والحنو والشفقة . انها تسد الأذان عن سماع صراخ المساكين ، وتغمض العيون حتى لا تبصر شقاءهم ، وتقسى القلوب لكي لا تنعطف اليهم . قال المرتل « في كبرياء الشرير يحترق المسكين » (مز ١٠ : ٢) .

٤ — وهى تثير الخصومة بين الناس ، وتضررها ، وتهيجها . قال الحكيم « الخصام انما يصير بالكبرياء » (أم ١٣ : ١٠) . وقال ايضا « المنتفخ النفس يهيج الخصام » (أم ٢٨ : ٢٥) .

٥ — وان كان الانسان بالكبرياء ، يريد أن يكون عظيما كبيرا ، لكن النتيجة تأتي على عكس ذلك . فمن حيث أن الله يقاومه — كما سبق القول — فانه لن ينجح قطعا . قال رب المجد « كل من يرفع نفسه يتضع » (لو ١٤ : ١١) والسبب في ذلك أن المتكبر هو الذى « يرفع نفسه » وليس الله . ومن حيث أنه هو الذى رفع نفسه ، فان رفعة لا تلبث أن تزول وتسقط « أنزل الاعزاء عن الكراسى ورفع المتضعين » (لو ١ : ٥٢) . قال الحكيم « كبرياء الانسان تضعه . والوضيع الروح ينال مجدا » (أم ٢٩ : ٢٣) .

٦ — الله لا يسكن في القلب المتكبر ، بل يهجره فيصير خرابا . قال الرب يسوع لسكان اورشليم بعد أن رفضوه « هو ذا بيتكم يترك لكم خرابا » (مت ٢٣ : ٣٨) . وقال المرتل « غرت من المتكبرين اذ رايت سلامة الاشرار .. صاروا للخراب بغتة . اضمحلوا فنوا من الدواهى . كحلم عند التيقظ يا رب عند التيقظ تحتقر خيالهم » (مز ٧٣ : ٣ ، ١٩ ، ٢٠) . وقال الحكيم « قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح » (أم ١٦ : ١٨) . وقال ايضا « قبل الكسر يتكبر قلب الانسان ، وقبل الكرامة التواضع » (أم ١٨ : ١٢) .

٧ — ولو اتقن الانسان كل الفضائل ، لكنه قدمها لله ممزوجة بالتشامخ والكبرياء ، فهى مرفوضة منه تعالى ، انها كالبخور المختلط بالتراب والأتذار متى وضع في الجمر لا يلبث أن تفوح منه رائحة كريهة تسد الاثونف وتدمع العيون ...

### الكبرياء وسقوط الجبابرة :

راينا كيف أن الله يبغض جدا خطية الكبرياء ، ولذا لا نعجب ان كان يقاوم المتكبرين ويذل تعظيمهم ، ويضع خاتمة مروعة لطغيانهم حتى يكونوا عبرة لغيرهم .

قال داود النبي « لانتك أنت تخلص الشعب البائس ، والاعين المرتعة تضعها » ( مز ١٨ : ٢٧ ) وقال الحكيم بن سيراخ « كراسى الرؤساء أبطلها الرب ، واجلس المتواضعين مكانهم . اصول الامم المتكبرة تلعها الرب ، وغرس المتواضعين مكانها » ( سى ١٠ : ١٤ ، ١٥ ) . وقال الله بلسان اشعيا النبي « هوذا يوم الرب تادم قاسيا بسخط وحمو غضب ليجعل الارض خرابا ويبيد منها خطاتها . . واعاقب المسكونة على شرها ، والمنافقين على اثمهم ، وأبطل تعظم المستكبرين وأضع تجبر العتاة » ( اش ١٣ : ٩-١١ ) .

لقد كان الله قادرا ان يذل فرعون المتجبر بحركات الطبيعة العنيفة القاسية او بالدواب الكبيرة والوحوش الكاسرة ، لكنه لم يسلط عليه الا الضفادع والقمل والذباب — تلك الحيوانات والحشرات الدنيئة ، حتى يعرف قدر ذاته ( خر ٨ ) . وهكذا فعل الرب مع بطرس تلميذه ، اذ اذل كبريائه امام جارية ( مت ٢٦ ) . وكذلك جليات الجبار الذي تملكه الغرور ، وغير صفوف الله الحى ، اذله امام الفتى الصغير ، راعى النعم ، داود ، الذى كان اعزل من سلاح القتال ، لكن متحصنا بقوة رب الجنود ، التى استحقتها لاجل روحه الوديعه التى كانت تهتف دائما « اتضعمت فخلصنى » ( مز ١١٦ : ٦ ) .

### ولنا فى الكتاب المقدس امثلة عديدة من هذا القبيل :

**فنبوخدنصر ملك بابل** الذى ظن انه هو الذى ارسى قواعد ملكه وثبته وافتخر متكبرا ، ازال الرب عنه الملك وطرده من بين الناس ، وأحدره الى مرتبة الحيوانات ، وجعل طعامه العشب ، وأبطل جسمه بندى السماء . . وبعد ان مضت الفترة التى حددها الرب لتأديبه على كبرياء نفسه ، رجس عقله اليه وسبح الرب قائلا « فالان انا نبوخدنصر اسبح واعظم وأحمد ملك السماء الذى كل اعماله حق ، وطرقه عدل ، **ومن يسلك بالكبرياء فهو قادر على ان يذله** » ( دا ٤ : ٢٧ — ٣٠ ) .

**وهيرودس الجبار العاتية** ، ضربه ملاك الرب ، بعد ان انتفخ زهوا وهو يسمع الصفات الالهية تنسب اليه « ولم يعط المجد لله » ( اع ١٢ : ٢٠ — ٢٣ ) . فصار يأكله الدود حتى مات .

# أسباب تقود إلى الكبرياء

هل يتعرض الإنسان في حياته إلى أسباب تقود إلى الكبرياء؟  
نعم ، هناك أسباب . لكن ليس معنى هذا أن تلك الأسباب تقود  
بالضرورة إلى الكبرياء . لكن ما يحدث هو أن الشيطان يتخذها اسلحة يحارب  
الإنسان بها . ونستطيع أن نجمل تلك الأسباب فيما يلي :

## ١ - أسباب ذاتية :

كالجمال ، والذكاء ، والقوة البدنية ، والصحة ... الخ .

من العجيب أن تكون أمثال هذه النعم سببا في دخول الكبرياء إلى نفوسنا .  
إنها نعم فطرية منحنا الله إياها ، وليس لنا دخل في وجودها فينا . لكننا نأخذ  
هذه النعم ، ونجعلها مادة لاغاظته !! كثيرا ما تكون هذه الأشياء مادة لا فتخارنا  
بينما الرسول يقول « من افتخر فليفتخر بالرب » ( ١ كو ١ : ٣١ ) . ويقول  
أيضا « إن كان يجب الافتخار ، فسأفتخر بأمور ضعفى » ( ٢ كو ١١ : ٣٠ )  
هل لك يا أخانا دخل في جمال صورتك ، أو قوة بنيك ، أو ذكاء تريحتك ؟  
لقد ولدت هذه النعم معك ، وما يترتب على أمثال هذه المواهب من توفيق  
عالمى أو نجاح مادى ، علينا أن نقدم الشكر لله من أجله ، باعتباره النعم  
علينا به . وإذا كان لك شخصية محبوبة جذابة ، يحبها الناس ويرتاحون  
إليها ، فلا تنخدع ظانا أن ذلك يرجع إلى فكرك الثاقب وذكائك الناصر  
ونشاطك الجم ومعرفتك لنفسية الجماهير ، بل تأكد أن الفضل في ذلك  
أيضاً لله الذى أعطاك نعمة في أعين الناس .

وفضلا عن كل ذلك ، فانك أيضا لا تضمن بقاء هذه النعم والمواهب التى  
تجعل منها مادة لتسامحك . فقد يتشوه هذا الجمال أو يذوى بسبب مرض أو  
حادث معين ، وقد يفقد الإنسان ذكاه الذى يتكبر به ويتجبر . وليس أدل  
على صدق هذا القول من وجود علماء أمذاذ بين نزلاء مستشفيات الأمراض  
العقلية ، لا تستطيع أن تفرق بينهم وبين رجل الشارع الذى يعانى من نفس  
أمراضهم من حيث أحوالهم الفكرية . أما الصحة العامة وسلامة الأعضاء  
والحواس ، فان أمرها بين واضح . فكم من أمراض أصابت أناسا أتقوا  
أشياء ، فغدوا — ما بين غمضة عين وأنتباهتها — ضعفاء أذلاء . .

ثم هب أن هذه النعم الإلهية استمرت معك إلى نهاية هذه الحياة الدنيا  
— كل زخارف الدنيا ، أمام منبر المسيح العادل في اليوم الأخير ؟ يقينا سوف  
— دون ما ضعف أو نقصان — فهل تجدك نفعا حين وتوفك عاريا مجردا من .

لا تنفك ، وستكون المجازاة حسب حال القلب الداخلية دون المظاهر الخارجية .

## ٢ - أسباب عالمية :

### الكفنى ، والمراكز ، والجاه ، والنفوذ . . . الخ

وهذه مرتع خصيب لشيطان العظمة ، وتربة خصيبة تجود عليه بقلات وافرة في عالم الظلمة ، وساحة نائية يستدرج اليها ضحاياها حيث يشبع غرورهم ، في الوقت الذى ينكل بهم . قال معلمنا بولس الرسول « أما الذين يريدون أن يكونوا أغنياء فيسقطون في تجربة وفتنة وشهوات كثيرة ، غبية ومضرة ، تغرق الناس في العطب والهلاك . لأن محبة المال أصل لكل الشرور الذى إذا ابتغاه قوم ضلوا عن الايمان وطعنوا انفسهم بأوجاع كثيرة . وأما أنت يا انسان الله ، فاهرب من هذا » ( ١ تي ٦ : ٩-١١ ) . ومن ثم قال السيد الرب بلسان حزقيال النبى « كثرت ثروتك فارتفع قلبك بسبب غناك » ( حز ٢٨ : ٥ ) .

لكن هل علم أمثال أولئك الذين يضلهم كثرة المال أو المراكز أو الجاه أو النفوذ ، أن الله هو مصدر هذه كلها ، وأنه وحده يعطى القوة لتحصيلها والوصول اليها ؟ قالت حنة أم صموئيل النبى « الرب يغمى ويفقر . يضع ويرفع . يقيم المسكين من التراب . يرفع الفقير من المذبلية للجلوس مع الشرفاء » ( ١ صم ٢ : ٧ ، ٨ ) . وقال الوحي الالهى « اذكر الرب الهك أنه هو الذى يعطيك قوة لاصطناع الثروة » ( تث ٨ : ١٨ ) . ما أجمل تسبحة العذراء الوديعية في مسامع نسيبتها اليصابات « صنع قوة بذراعه ، شتت المستكبرين بفكر قلوبهم ، أنزل الأجزاء عن الكراسى ورفع المتضعين ، أشبع الجبابرة خيرات ، وصرف الأغنياء فارغين ( لو ١ : ٥١-٥٣ ) .

ما أحلى أن يكون الانسان غنيا لله ، وغنيا في اعمال سالحة . لقد كانت هذه وصية معلمنا بولس الرسول الى تلميذه تيموثاوس « أوصى الاغنياء في الدهر الحاضر أن لا يستكبروا ، ولا يلقوا رجاءهم على غير يقينية الغنى . بل على الله الحى ، الذى يمنحنا كل شىء بغنى للتبتع ، وأن يصنعوا صلاحا ، وأن يكونوا اغنياء في اعمال سالحة » ( ١ تي ٦ : ١٧-١٩ ) .

أن هذه الامور المادية غير مضمون بقاءها ، شأنها في ذلك شأن كل ما هو مادى خاضع لاحداث العالم وتقلباته . ولعل من أبرز الامثلة على ذلك ما أورده الكتاب المقدس عن ايوب الصديق ، الذى قيل عنه انه كان « أعظم كل بنى المشرق » ( اى ١ : ٣ ) . ايوب هذا فقد كل ثروته ، وبنيه وبناته وعبيده معا ، فى آونة قصيرة . ولذا قال الحكيم « لأن الغنى ليس بدائم » ( ام ٢٧ : ٢٤ ) . ثم ان ضمنت بقاءها فى هذه الحياة ، فلن تقدر أن تأخذ شيئا منها فى الحياة الأخرى . ربما تدرك الناس ويجلوك وتدموك عليهم من أجل غناك أو مركزك

الاجتماعى ، لكن الامر سيكون على خلاف ذلك فى الحياة المعتادة . ستكون هناك عاريا مجردا ، شأنك فى ذلك شأن كل الخليقة . وما اصدق ما قاله ابيوب الصديق « عريانا خرجت من بطن امى وعريانا اعود الى هناك » (اى ١ : ٢١) . والغنى الذى كان لعازر المضروب بالقروح مطروحا عند بابيه ، لم تنفعه امواله فى العالم الآخر ، وقال له ابونا ابراهيم « يا ابنى اذكر انك استوفيت خيراتك فى حياتك ، وكذلك لعازر البلايا . والآن هو يتعزى وانت تتعذب » (لو ١٦ : ١٩-٢٥) .

فلا تجعل قلبك على المال لتجمعه ، لجرد الجمع ، فلنا منك انه ينفك « ويشد ازرعك ، ويكسبك هبة واحتراما ، بل احرص على ان تكتشف « الكنز المخفى » وان تقتنى « اللؤلؤة الواحدة الكثيرة الثمن » . اقتن المسيح فتملك الدنيا وكل ما فيها كما يقول الرسول « كفقراء ونحن نغنى كثيرين ، كأن لا شىء لنا ، ونحن نملك كل شىء » ( ٢ كو ٦ : ١٠ ) . اسأل نفسك بصراحة عن مكان وجود كنزك ، فالسيد المسيح قال « لانه حيث يكون كنزكم هناك يكون قلبكم ايضا » (لو ١٢ : ٣٤) .

### ٣ - اسباب تقوية :

فلنا ان مما يزيد خطورة خطية الكبرياء انها تندس مع الفضيلة . ولذا لا تعجب اذا كانت الامور التقوية قد تؤدى الى الكبرياء . ومن امثلة الاسباب التقوية ، تمتع الانسان ببعض الفضائل الروحية ، او بمواهب خاصة كهوية التعليم او الخطابة او الصوت الجميل فى الالحان او استعلانات .. الخ . باطلة هى كل ممارساتنا التقوية ، ومرفوضة من الله ، اذا كانت ممتزجة بالتشامخ والكبرياء والبر الذاتى . ان الله يريد القلب المنسحق ، الذى قال عنه داود بالروح ، ان الله لا يرذله (مز ٥١ : ١٧) . فالفريسي المتكل على بره الذاتى ، كان له صلوات واصوام وصدقات وفضائل اخرى ، اخذ يعدها فى صلواته لله فى الهيكل ، لكن هذه كلها رفضت ، لانه قدمها بقلب متشامخ ونفس متعالية (لو ١٨ : ٩ - ١٤) .

اننا مدينون بحياتنا كلها لله - حياتنا الجسدية والروحية - فهو المهتم باجسادنا والمعنى بارواحنا . اما نحن ، فليس ساكننا فيما اى فى جسدنا شىء صالح (رو ٧ : ١٨) . ما اكثر ما نهين الله بتشامخنا وغرورنا ، نحن الذين بلاكرامة (١ كو ٤ : ١٠) !! .

انك لم تعرف الله بذاتك ، بل هو الذى اعلن لك ذاته . انت لم تدعه ، بل هو الذى دعاك . هو الذى جدد حياتك ، وهو الذى قدس افكارك . هو الذى افرزك من العالم لتكون له ، وهو الذى اختارك قبل تأسيس العالم لتكون تديسا وبلا لوم قدامه فى المحبة (اف ١ : ٤) . هو الذى سبق واعد لك ملكا ، وجعلك وارثا له منذ تأسيس العالم (مت ٢٥ : ٣٤) . الا تعلم انه لولا نعمته عليك لكنك غارقا فى حياة الدنس والخطية ؟ ان كانت افكارك



مقدسة ، فليس لك فضل في ذلك ، لكن الفضل لله الذى انعم عليك بهذه الافكار . وبالجملة ان كنت تشعر بقوة في حياتك الروحية ، فهلا قرأت كلمات معلمنا بولس التى يقول فيها « لان الله الذى قال ان يشرق نور من ظلمة هو الذى اشرق فى قلوبنا لانارة معرفة مجد الله في وجه يسوع المسيح . ولكن لنا هذا الكنز فى اوان خزفية ، ليكون فضل القوة لله لا منا » ( ٢ كو ٤ : ٧،٦ ) .

ان كل ما فيك من خير هو من الله ، وكل ما فيك من شر هو منك انت . ان القمر الذى تراه منيرا — ويضرب به المثل في الجمال — هو في ذاته جسم مظلم ، ليس فيه ضوء . اما ضوءه فيستمد من الشمس . فهل يليق بالقمر ان يتفاخر على الشمس ؟ وماذا لو منعت عنه ضياءها ؟ ان المسيح هو شمس البسر وهو « نور العالم » ( يو ٨ : ١٢ ) ، ودعانا نحن « نور العالم » ( مت ٥ : ١٤ ) . فنحن به نستضيء لكى نضيء . فماذا لو منع عنا نوره ، وحبس عنا ضياءه ؟ !! للحال نصير ظلمة . اننا اغصان في الكرمة الحقيقية ، وحياة الغصن متوقفة على عصارة الحياة التى تصله من الاصل ، فماذا يحدث لو امتنعت العصارة عن الوصول الى الغصن ؟ لا شك انه يجف سريعا ويسقط . ان الانهار لا تفيض من ذاتها ، بل فيضاناتها تاتيها من منابعها . وانهار الماء الحى التى تفيض من بطون المؤمنين ( يو ٧ : ٣٨ ) تاتي من الله بفعل الروح القدس . فماذا لو لم يغذ الله هذه الانهار ؟ الا يتوقف فيضانها ، وتجف مياهها ؟ ألم تقرأ يا اخى « ان كل عطية سالحة ، وكل موهبة تامة هى من فوق ، نازلة من عند ابي الانوار » ( يع ١ : ١٧ ) ، وكذا قول معلمنا بولس فيلسوف المسيحية « ان كان احد يظن انه حكيم بينكم في هذا الدهر ، فليصر جاهلا لكى يصير حكما » ( ١ كو ٣ : ١٨ ) !!

اولى بك يا اخى ان تشكر الله من كل قلبك — لاجل هذه العطايا الروحية — حتى يديمها عليك ويزيدها « فليست عطيتك زيادة الا التى ينقصها الشكر » . اشكره من قلبك وانت شاعر بضعفك ، لاجل ان كل ما فيك من خير هو منه تعالى . ردد في قلبك الانشودة الخالدة التى انشدتها بالروح القديس غريغوريوس الناطق بالالهيات في قداسه مخاطبا الابن الكلمة « وضعت في موهبة النطق . اعطينى علم معرفتك . . ربطتنى بكل الادوية المؤدية الى الحياة . . باركت طبيعتى فيك ، اكملت ناموسك عنى ، اريتنى القيام من سقطتى » .

اما القديس بولس الرسول الذى كانت له مواهب روحية ، وراى رؤى واعلانات سماوية ، فقد قال عن نفسه « انه لا يوافقنى ان افتخر . فاتى اتي الى مناظر الرب واعلاناته » ( ٢ كو ١٢ : ١ ) . وحينما اراد ان يعطى للمؤمنين فكرة عما رآه في السماء الثالثة التى اختطف اليها ، لم يتحدث عن نفسه باعتباره الشخص الذى اعلنت له تلك الرؤيا ، بل قال في انكار ذات جليل « اعرف انسانياتى في المسيح . . انه اختطف الى الفردوس وسمع كلمات لا ينطق بها ولا يسوغ لانسان ان يتكلم بها » ( ٢ كو ١٢ : ٢-٤ ) . ثم اردف قائلا

« ولكن من جهة نفسى لا أفتخر الا بضعفائى » ( ٢ كو ١٢ : ٥ ) . وقال فى نفس الموضوع « فبكل سرور افتخر بالحرى فى ضعفائى ، لكى تحل على قوّة المسيح . انى حينما انا ضعيف ، فحينئذ انا قوى » ( ٢ كو ١٢ : ٩ ، ١٠ ) .

اريت يا اخانا الى ما قاله الرسول العظيم الذى رأى رؤى ، وكشف له عن استعلانات ، كيف ينكر ذاته ، ويفتخر فى ضعفاته لكى تحل عليه قوّة المسيح ؟ !! فما احرانا ان نتشبه به لتحل علينا نحن ايضا قوّة المسيح ، ونستاهل لمواهب اكثر وأفضل .

#### ٤ — اسباب اجتماعية :

كمدح الآخرين ، واعجابهم ، والاكرام والاحترام الزائدين الذين يقدمونهما لنا ..

وهذه من الشباك الفعالة ، التى ينصبها عدو الخير فى طريق المجاهدين لاصطياد نفوسهم . من اجل هذا قال القديس يوحنا الدرّجى « كبير هو الذى يدفع عنه مديح الناس ، واكبر منه الذى يدفع عنه مديح الشياطين » . اننا عن طريق قبول المديح ، نسقط فى خطية السبح الباطل ، التى تقودنا الى الكبرياء .

قد تقول — مدافعا عن نفسك — انا لا افكر فى ذاتى شيئا ، ثم انا لا استطيع ان امنع الناس عن اعجابهم بى ، وتوجيه عبارات المديح لى ، وما يصاحبها من مظاهر الاكرام والاحترام . ومن ناحية اخرى اليست هذه هى سنة الحياة ان يقال للمحسن احسنت حتى يتشجع ؟

انا او افئك فى انك لاتستطيع ضبط مشاعر الناس نحوك ، لكن فى استطاعتك ان تضبط مشاعرك . فما هى مشاعرك حينما تستمع الى مديح الآخرين لك واعجابهم بك ؟ الا تشعر بفرح داخلى ، يصاحبه تلذذ لدى سماع مثل هذا الكلام ؟ الا يكون لعبارات المديح رنين خاص فى اذنك ، وصدى عميق فى نفسك يدفعك الى محبة من مدحك ، حتى لو قلت انك مسكين وخاطيء ولا شيء ، وان الله هو العامل بك ؟ !! ويقتصر الامر عند هذا الحد ، بل قد يتطور الى حد ان الانسان يطلب احيانا حكم الآخرين عليه فى عمل اتاه ، او خدمة قام بها ، تحت ستار الرغبة فى تلافى نقائصه وعيوبه . ومتى سمع عبارات المديح طابت نفسه لها ، واظهر من عبارات الاتضاع والمسكنة الروحية ما لا يعبر عنه . لكن اعلم يا اخانا ، ان هذا هو بعينه شيطان السبح الباطل يحركك الى ذلك ، او فى التليل يستغل هذا الاتجاه لصالحه . فاحترس جيدا ، واعلم ان زوان الكبرياء بدأ ينبت فى قلبك ..

ولكى تعلم مدى اهمية هذا المديح ، كأداة فى يد الشيطان لاسقاطك ، فى السبح الباطل ، استمع اذن الى قول ذلك القديس المختبر يوحنا الدرّجى « تعجبت من شيطان اذ رايته زرع فى اخ افكارا ومضى الى آخر وكشفها له

ليخبر الأخ بها ويحذره منها ، حتى يطوبه كاتسان يعلم الغيب ، ويصنع الخير ، فيتجد في نفسه . ومعنى هذا ان الشيطان — لانه يستخدم هذا السلاح كسلاح ماض في يده — لا ينتظر ان يمدحنا الناس ، وبعد ذلك يستخدم هذا المديح مادة لادخال الكبرياء الى نفوسنا ، بل انه يصطنع هذا المديح اصطناعا ، وذلك بان يدفع الآخرين الى توجيه عبارات المديح الينا لكي يتم تصده الشرير !!

من أجل هذا كان الآباء القديسون جد حريصين في هذا الأمر ، حتى انهم قالوا « من يمدح أخاه ينصب لرجليه شركا » . وقالوا في تفسير ذلك « لا تمدح انسانا في وجهه لئلا يدخله الغرور ، ولا تمدحه في غيبته لئلا تثر عليه حسد الشياطين » . الى هذا الحد كان آباؤنا متحفظين من شيطان السبح الباطل .

والآن اهرب يا انسان الله من هذا ، وكن كميت عن العالم الذي يمضي وشهوته « ( ١ يو ٢ : ١٧ ) . لا تأبه لمديح الناس او ذمهم . لا تطرب اذا مدحوك ، ولا تكتئب اذا ذموك . ان مدحهم او ذمهم لا يغير من حياتك شيئا ، ان لم يتسبب لها في العطب ، بل ان احتمال الذم والاهانة والمحقرة يخلصنا من المجد الباطل . لذا سارع اليها القديسون ، ودخلوا من بابها الضيق واحتملوا طريقها الكرب . يقول مار اسحق « كل يوم لا تقابلك فيه محقرة لا تحسبه في عداد ايام حياتك » .

ثم من أنت حتى تقبل مديحا ومجدا من الناس ؟ وهو ذا سيدك ومعلمك يقول « مجدا من الناس لست اتقبل » ( يو ٥ : ٤١ ) . واذا كان القدوس الذي بلا شر ، والكامل الذي لم يعرف خطية ، قال ذلك ، فماذا عساي اتقول ، انا الذي « بالاثم جبل بي وبالخطية ولدتني امي » ؟ !

**الا تعلم ان الناس يعجبون بك ويمدحون افعالك وحياتك ، لانهم لا يرون منك الا الجانب الحسن ؟ اما افعالك الاثيمة ، وخطاياك ، وفضائحك ونقائصك ، فهم لا يرونها ، لان الله سترها حتى لا يراها احد ، حبا فيك ، ورحمة بك . من أجل هذا نحن نشكره في بداية صلاة الشكر قائلين « فلنشكر صانع الخيرات . . لانه سترنا » . وهذا السبب الذي نشكره تعالى عليه ، يأتي قبل اسباب اخرى هامة « اعانتنا ، حفظنا ، قبلنا اليه ، اسفق علينا ، عضدنا واتى بنا الى هذه الساعة » . فاذا كان الأمر هكذا يا اخانا العزيز ، فما بالك تنسى نفسك وتقبل مديح الآخرين ؟ !!**

### ٥ — اسباب شيطانية :

وهي التي تكون نتيجة محاربة عدو الخير لنا بقصد اسقاطنا . وقد تكلمنا عن ذلك ، وقلنا ان شيطان الكبرياء يحاربنا عن طريق الفضيلة ، يندس فيها او يلبس ثيابها . فبعد ان يكون الانسان قد جاهد ضد خطايا كثيرة وقهرها يبرز شيطان الكبرياء في ميدان الحرب الروحية — لا محاربا او

مقاتلا — بل مثنيا على ذلك المجاهد جهاده ، ومجدا احتماله وتضحياته ، حتى يعديه ثمرة جهاده القديم كله . وقد كان الآباء القديسون حريصين جدا في طرد هذا العدو الخطر كباقي الأعداء أيضا . ذكر عن أحد الآباء أن شيطان تراءى له في شبه ملاك نوراني وقال له « أنا غبريال ، قد أرسلت اليك ، فأجابه على الفور « لعلك أرسلت الى غيرى ، وأما أنا فخاطىء » . وذكر من آخر كان يبصر الشياطين عيانا ، فلما رأى ابليس نفسه مقهورا منه ، ظهر له بمنظر نوراني قائلا « أنا هو المسيح » . فأغمض الشيخ عينيه . فقال له الشيطان « أنا المسيح وتغمض عينيك منى » ، أجابه القديس قائلا « لا أريد أن ابصر المسيح ههنا » .

وفي كلتا القصتين لم يحتمل شيطان الكبرياء تواضع القديس أو افرازه ناخفتى في الحال .

## ٦ — سبب نسبي :

وقد تأتى الكبرياء أيضا عن طريق مقارنة الانسان ذاته بمن هم أقل منه . وهو سلاح خطير يحاربنا به العدو ، حتى نلقى سلاحنا ونتوقف عن جهادنا ، مكتفين بما وصلنا اليه من حياة روحية أو معرفة روحية على حد سواء . ونحن نسالك يا اخانا : لماذا تقبس نفسك بمن هم دونك قداسة وبراً وفضيلة وعلما . الخ ؟ لماذا تقارن ذاتك بالاشرار والجهلاء ، ولا تقارنها بالقديسين والعلماء ؟ ان هذا فضلا عن انه يقلل من طموحك ، فانه يضعف من جهادك ، ويحد من نشاطك . ان الله يطالبنا أن نكون كاملين وقديسين ، لا على سبيل النصيح ، بل على سبيل الأمر بقوله « كونوا أنتم كاملين كما ان اباكم فى السموات هو كامل » ( مت ٥ : ٤٨ ) ، وأيضا « نظير القدوس الذى دعاكم كونوا انتم أيضا قديسين فى كل سيرة » ( ١ بط ١ : ١٥ ) . واذا كنا نعلم علم اليقين ان بدون القداسة لن يرى أحد الرب ( عب ١٢ : ١٤ ) وان « البار بالجهد يخلص » ( ١ بط ٤ : ١٨ ) ، وان حياة الفتور والتهاون مكروهة لدى الرب بقوله « هكذا لآنك فاتر . . أنا مزعم ان اتقياك من فمى » ( رؤ ٣ : ١٦ ) ، فلماذا نتمدد عن الجهاد متشامخين ، ونقتنع بما نحن فيه من ضعف وفتور ، لا على سبيل القناعة ، بل شعورا منا بأننا افضل من غيرنا ، والحمد لله ، !!

**ضع امامك شخصيات كبار القديسين ، والرسل الكارزين ، والشهداء المجاهدين ، والنسك العابدين من امثال بولس ومرقس الرسولين ، ومار جرجس ومارمينا الشهيدين ، ودميائة وبربارة الشهيديتين ، وبولا وانطونيوس ومقاريوس وارسانيوس وباخوميوس وشنوده الرهبان الزاهدين . لأنه اذا وضع الانسان هؤلاء القديسين امامه ، ونظر الى قداستهم وحبهم وتجردهم وزهدهم يحتر قلبه بالغيرة والحب المقدس ، وتصغر نفسه فى عينيه ، ويهتف فى اتضاع « اذا كان الصديق بالجهد يخلص ، فابن أظهر انا الخاطىء » !!**

# كبرياء الإنسان أمام ذاته

عرضنا فيما سبق لبعض الأسباب التي تتود إلى الكبرياء . وهذه الكبرياء أما تظل كامنة في القلب ، ويصبح صاحبها له من الخارج صورة التقوى ، وأما تتخذ سلوكا ظاهريا في حياة الإنسان . ونتكلم الآن عن كبرياء القلب الداخلي :

إننا محتاجون إلى نعمة الافراز التي قال عنها القديس الانبا انطونيوس اب الرهبان أنها تفوق الفضائل جميعا إذ هي بمثابة سراج الجسد الذي يجعله نيرا كله . لكن القديسين قالوا ان نعمة الافراز لا تأتي الا عن طريق الاتضاع ، فلنتضع اذن تحت يده العالية لكي يرفع وجهنا إليه ، ويعرفنا ذاتنا على حقيقتها . ولنلجأ أيضا إلى الآباء المرشدين الروحيين ليعطونا التوجيهات الروحية ، بارشاد روح الله الذي يتقادون به . هناك بعض النقاط التي يمكن أن نعرف أنفسنا على ضوءها . فكن صريحا مع ذاتك . وأجب على الاسئلة الآتية ببلء الصراحة لتقف على حقيقة نفسك التي تحملها بين جوانبك .

\* هل تشعر شعورا قلبيا ، أنك بدون الله ظلمة ، وعدم ، ولا شيء ، وأن كل ما فيك من حسن وصلاح هو منه تعالى ؟

\* ما هو شعورك حينما تقف أمام الله للصلاة ، سواء كنت بمفردك أو مع آخرين في اجتماع صلاة ، أو في صلاة عامة ؟ هل تشعر بعدم استحقاقك للوقوف أمام الله ، يحدوك شعور العشار الذي شعر بخطيئته ، ووقف من بعيد لا يشاء أن يرفع عينيه نحو السماء ، بل قرع على صدره قائلا اللهم ارحمني أنا الخاطيء ، ( لو ١٨ : ١٣ ) ؟

\* وإذا كنت ممن يخدمون في حقل الكنيسة ، فهل تشعر أنك تعطى أم تأخذ ؟ هل تشعر أنك تضحي بوقتك وجهدك في سبيل خدمة الله ، أم أنك تشكر الله الذي سمح لك أن تحمل كلامه وتعاليمه إلى الآخرين ، وتخدم خدمة المصالحة ، وأن مثلك ما كان يجب أن يعلم بل الأولى به أن يتعلم ، وأنت جلست على كرسي المعلم في الوقت الذي يجب أن تجلس تحت القدمين لتتعلم ؟

\* ما هو شعورك حينما تصوم ؟ هل يداخلك نوع من الزهو أو الارتياح القلبي حينما تصوم إلى ساعة متأخرة انتطاعيا ، أم تعتقد بأنك تصوم لأنك محتاج إلى الصوم لتلجم به جسدك المشاغب حتى لا يجعلك هزءا أمام الناس ، وأن صومك ليس من أجل قوتك الروحية بل من أجل ضعفك ، وأن انتقطاعك عن الطعام لوقت متأخر ، ليس هو مادة للزهو ، بل وسيلة لتقويم ذاتك المنحرفة أكثر من بقية الناس ؟ ثم أن صومك هذا لا يقاس إلى جانب أصوام

الصوامين الحقيقيين . . ثم ماذا أيضا عن الصوم عن الخطية وعن شبه الشر ، هل أنت تفعل ذلك ؟

✽ ثم ما هو احساسك وأنت تعطى صدقة ؟ هل فيما تقدم عشورك لله ، يملك احساس بأنك قمت بواجبك الذى امرك به الله ، وأوفيته حقه ؟ من جهة الكيف ، هل أنت تقدم تقدماتك من أجل الناس ، لكى يمدحوك ، ويشيدون بفضلك ، وهكذا « تصوت قدامك بالبوق . . لكى يمدحك الناس » أم تحرص على الا « تعرف شمالك ما تفعله يمينك لكى تكون صدقتك فى الخفاء . فأبوك الذى يرى فى الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦ : ١ - ٤) .

**أما من جهة الكم** ، فهل تعلم أن تقدمة العشور هى الحد الأدنى للعتاء ، وانها كانت خاصة بالعهد القديم ؟ أما السيد المسيح فى عهد النعمة فقد علمنا هكذا « بيعوا مالكم واعطوا صدقة » ( لو ١٢ : ٣٣ ) . أى نبيع كل ما لنا « وان كان لنا قوت وكسوة فلنكتف بهما . لأننا لم ندخل العالم بشيء وواضح اننا لا نقدر أن نخرج منه بشيء » ( ١ تى ٦ : ٨ ، ٧ ) . وقد دعا الرسول الى السخاء فى العطاء بقوله « من يزرع بالسخة فبالسحة أيضا يحصد ، ومن يزرع بالبركات فبالبركات أيضا يحصد . . لأن المعطى المسرور بحبه الله . والله قادر أن يزيدكم كل نعمة ، لكى تكونوا ولكم كل اكتفاء كل حين فى كل شيء تزدادون فى كل عمل صالح . كما هو مكتوب فرق ، اعطى المساكين ، بره يبتى الى الأبد » ( ٢ كو ٩ : ٦-٩ ) .

**وهذا المال الذى تتصدق به ليس هو لك ، بل هو لله** « الذى منه وبه وله كل الاشياء » ، وقد اعطاك اياه . أما أنت فلا تملك شيئا من حطام الدنيا ، لأنك عربانا خرجت من بطن أمك ، وعربانا ستعود الى هناك . .

**ثم ماذا تكون صدقتك وتقدمتك الى جانب تقدمات أولئك الذين لم يقدموا كل ثروتهم فحسب ، بل قدموا أيضا لله وعاشوا « معتازين مكروبيين بذلين . . . تانهين فى برارى وجبال ومغابر وشقوق الارض » ، أولئك الذين شهد عنهم الوحي الإلهى أن « العالم لم يكن مستحقا لهم » ( عب ١١ : ٣٧ ) ،**

وبالجملة حاسب نفسك ، وانحص حركات قلبك ومشاعرك الداخلية ، واقطع زرع الكبرياء من جذوره ، حتى ينمو زرع الفضيلة ويأتى بثمر كثير . . قال يسوع بن سيراخ « لا ترفع ذاتك برأى نفسك ، كى لا تخطف كالثور نفسك . تؤكل أوراقك ، وتفسد أثمارك ، وتترك ذاتك كالعود اليابس » (سى ٦ : ٢ ، ٣) .

## بعض مظاهر الكبرياء

تلنا في النقطة السالفة أن قلب الانسان قد يموج بأفكار العظمة ، وقد يكون الفكر متعاليا ، ومع ذلك يظل الانسان من الخارج له صورة الوداعة .  
**لكن يحدث في بعض الاحيان أن تنعكس آثار الكبرياء في السلوك الخارجى** متخذة بعض المظاهر ، كطريقة المشى ، والتمادى في اناقة اللبس ، وارتفاع الصوت ، والتحدث الى الآخرين بطريقة أمره .. الخ .

**وقبل الخوض في هذه النقطة ، نود أن نلفت النظر الى ثلاثة أمور :**  
**الامر الأول :** أن احكامنا على الناس يجب الا تكون حسب ظواهرهم ، فهذا محض خطأ . وقد حذرنا السيد المسيح من ذلك بقوله « لا تحكموا حسب الظاهر ، بل احكموا حكما عادلا » ( يو : ٧ : ٢٤ ) .

**والامر الثانى :** ان الشيطان قد يستغل هذه الكلمات ليجرنا الى خطية الادانة التى هى بنت الكبرياء .

**والامر الثالث :** اننا حينما نقول ان الكبرياء قد تأخذ مظهرا خارجيا ، فليس بالضرورة أن كل من كان له مظهر من المظاهر التى سنتناولها بالكلام، هو متكبر . انما قصدنا ببعض مظاهر الكبرياء انها قد تظهر أحيانا فى سلوك الانسان . فعلينا أن نفحص ذواتنا حتى لا نعثر الآخرين ، وحتى لا نفقد صداقتهم ومحبتهم لنا، نتيجة نفورهم منا حينما يكون سلوكنا على ذلك النحو .

قد تأخذ الكبرياء مظهرا خارجيا فى **طريقة المشى** ، بأن يمشى الانسان مترفعا متعاليا عن باقى الادميين . عليك حينما تسير على الارض ، أن تشعر انك تسير على اجساد آدميين مثلك تحولت اجسادهم الى تراب منذ مئات السنين . وصدق الشاعر حينما قال :

خفف الوطأ ما اظن اديم الارض  
ض الا من هذه الاجساد

بل سيأتى اليوم يا أخى الذى يتحول فيه جسدك الذى تباهى برشاقته وجماله وحسنه ، الى تراب . قال الحكيم قديما « لماذا يتكبر التراب والرماد » ( سى : ١٠ : ١٠ ) !؟

وقد تأخذ الكبرياء مظهرا فى **اللباس الفاخر** ، والتائق الزائد ، والكماليات المختلفة . تمثل بالرسول الذى قال « ان كان لنا قوت وكسوة فلنكتف بهما » ( ١ : ٦ : ٨ ) ، ولم يقل مثلا « ان كان لنا طعام وثياب فلنكتف بهما » . فالقوت هو ما يسد رمق الانسان ، والكسوة هى ما تكسو عريه .. وشتان

بين التعبيرين . كابن وديع تشبه بالهك الوديع ، الذى لم يكن يملك درهمين يوفى بهما الجزية ( مت ١٧ : ٢٤-٢٧ ) ، وهو مالك السموات والارض « والذى افتقر بارادته ، ولم يكن له أين يسند رأسه ( مت ٨ : ٢٠ ) .

**وأحيانا تأخذ الكبرياء مظهرا في الكلام .** ولا نقصد به مفهوم الكلمات « بل طريقة الكلام ذاته كأن يتكلم الانسان بسلطان ، وبطريقة أمره . وايضا في نبرات الصوت كأن تكون عالية جدا ، وكذا في الصياح . راجع نفسك يا أخانا العزيز وتشبه بسيدك ومعلمك الذى قيل عنه « لا يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحد في الشوارع صوته . تصبة مرضوضة لا يقصف ، وفتيلة مدخنة لا يطفىء » ( مت ١٢ : ١٩ و ٢٠ ) . لا تكلم أحدا بسلطان ، بل كن وديعا حتى في الموقف الذى يحتم عليك أن تكون أمرا . ونق كلامك من الخطأ في مواقف الغضب الاضطرارى ، لأنه مكتوب « اغضبوا ولا تخطئوا » ( اف ٤ : ٢٦ ) .



# الكبرياء المسترة في الفضيلة

قلنا فيما سبق ، ان مما يزيد من خطورة الكبرياء ، انها تنسب في الفضيلة ، او تستتر فيها . ومن امثلة ذلك :

## ( ١ ) القدوة الصالحة :

قد يحارب الشيطان الانسان الذي يجاهد في حياة الفضيلة ، ويحاول ان يعدمه كل جزاء عمله وجهاده ، باسم القدوة الصالحة . وهو يحاول ان يقنعه بأنه مطالب ان يكون قدوة صالحة ونورا للعالم ، ويورد له بعض الآيات الكتابية ميثا خداعه ، مثل « فليضئ نوركم هكذا قدام الناس ، لكي يروا اعمالكم الحسنة ، ويمجدوا اباكم الذى فى السموات » ( مت ٥ : ١٦ ) . فمتى اقتنع ذلك الانسان بمشورته الفاسدة ، يجعله كيف تصرفاته واقواله وافعاله ، حتى يبدو امام الناس قدوة صالحة ، ويشعر — وهو يتم هذه الوصية — انه يسهم في انتشار ملكوت الله على الارض ، حسب نص الآية المذكورة . ومن البين ان شيطان الكبرياء هو الذى يجربنا هذه التجربة ، حتى تكون عبادتنا كلها لاجل الناس ، وليس لاجل الله . ومن حيث ان عبادتنا كانت لاجل الناس ، نبليق بنا ان نقبل تقديرهم ومديحهم ، لكن فى الوقت نفسه نكون قد استوفينا اجرنا .

ولا يختلط فى ذهنك ما يفعله ذلك الانسان ، وتحسبه رياء . فالرياء خطية اخرى تختلف عما نحن بصددده . المرائى هو انسان يتظاهر بالفضيلة ، ويلبس ثوبها ، بينما داخله مشحون اثما ، وهو يعلم ذلك ، او بحسب تصوير الرسول « له صورة التقوى ولكنه ينكر قوتها » .

اما الحالة التى نتكلم عنها ، فهى حالة انسان يحب الفضيلة ويجاهد من اجلها حقاً ، لكن عوض تقديم عبادته لله ، وابتغاء مرضاته وحده ، ينحرف بخداع الشيطان ليرضى الناس تحت ستار القدوة الصالحة . وقد قال معلمنا بولس تولا صريحا فى هذا الامر « لا بخدمة العين كما يرضى الناس ، بل ببساطة القلب خائفين الرب . وكل ما فعلتم فاعملوا من القلب للرب ليس للناس . عالمين انكم من الرب ستأخذون جزاء الميراث لانكم تخدمون الرب المسيح » ( كو ٣ : ٢٢ — ٢٤ ) .

اذا حاربك شيطان السبع الباطل فى مثل هذه الحرب بالآيات الكتابية — كما تجاسر واستخدمها فى تجربته لسيدك — فارشقه بسهام الاتضاع ، وقائله « بسيف الروح الذى هو كلمة الله » ( اف ٦ : ١٧ ) . فمقدمها قال المرتل « مغبوط هو الرجل الذى يملأ جمبته منهم » ( مز ١٢٧ : ٥ ) ، اى من امثال هذه السهام كما نصر القديسون . ويقول القديس اوجسطينوس

« لا تقبل من شيطان السبع الباطل اذا ما اثار عليك ان تشهر فضائلك لينتفع الذين يرونها ، وانكر قول الرب ، ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه » .

( ب ) عدم اعمار الآخرين :

وقد يختفى شيطان الكبرياء تحت ستار الحرص على عدم اعمار الآخرين بتصرفات معينة . وفى هذه الحالة يكون امتناعنا عن الشر وفعل الخطيئة ، يحدونا اليه الحرص على عدم اعمار الآخرين ، لا ارضاء الله ذاته ، وان كان يرضيه ايضا عدم اعمار الآخرين . مفروض حينما نعمل الخير ان نفعه لذاته، ونفعه لأن الله — الخير الاعظم — اوصانا ان نفعه، وان كان الناس يستفيدون من هذا الخير عن طريق ما ينتج عنه من فائدة مباشرة ، او عن طريق القدوة . وايضا حينما نتجنب الشر ، نتجنبه لأنه لا يليق بنا — كأولاد لله — ان نعمل الشر ، ولأن الله ابانا — الذى يبغض الشر ويكرهه — اوصانا ان نمتنع عنه . وقد يصيب هذا الشر بعض الناس ، اما عن طريق ما ينجم عنه من اذى مباشر، او بواسطة العثرات . وعلى ذلك ينبغى ان يكون تجنبنا لاعثار الآخرين مرده الى ان العثرات امور غير لائقة فى ذاتها . وما قلناه فى النقطة السابقة الخاصة بالقدوة، نقوله هنا ايضا وهو انه يجب الا يكون تجنبنا لشر مراعاة للناس بل لله .

وثمة امر آخر يدخل تحت هذا العنوان ، وهو « الدفاع عن النفس حرصا على عدم اعمار الآخرين » . فهناك انسان حينما يوجه اليه لوم ، او ينسب اليه خطأ ، يثور مدافعا عن نفسه مدفوعا بكبرياء داخلية حقيقتها هى رغبته فى ان يبدو بلا عيب امام الناس . ولكنه اذ يحتج على ضميره ، ويمنع عن الدفاع عن نفسه تواضعا ، يحاول ان يخدع ضميره ايضا مستترا وراء فضيلة عدم اعمار الآخرين . اما الميزان الحقيقى الذى نزن به فضيلة القلب فى هذه الحالة فهو سؤالنا له: هل الرغبة فى عدم اعمار الآخرين هى السبب الوحيد فى دفاعك عن نفسك ؟ ام هل هناك رغبة اخرى هى حرصك على الظهور بلا عيب امام الناس ، حرصا على سمعتك الروحية وكرامتك ؟ هل السببان موجودان معا ؟ ان كان كذلك فايهما اقوى ؟ ايهما السبب الاول ؟ ايهما السبب الاساسى والوحيد ، بينما يكون السبب الآخر فى غالبية الحالات مجرد ستار زائف ، او كذب نفسانى يضيف الى خطية الكبرياء خطية اخرى !

ان هذا يا اخانا هو بعينه خداع شيطان الكبرياء ، فلا تستمع اليه ، ولا تتجاوب معه . ضع امامك صورة سيدك ومعلمك القدوس ، الذى قيل عنه « ظلم اما هو فتذل ولم يفتح فاه » ( اش ٥٣ : ٧ ) . وايضا صور القديسين الذين امعنوا فى انكار ذواتهم ، وصبروا على اتهامهم ولم يدافعوا عن شرفهم وسمعتهم ، فقهروا بذلك اقوى اعدائهم . ومن امثلتهم القديس مقاريوس الكبير الذى اتهمته فتاة حملت سفاحا بأنه زنى معها . وقد نال القديس من هذا الاتهام الكثير من الاهانات والشتائم والضربات . كان خلالها صامتا لم يدافع عن نفسه . واخيرا قبل اهل الفتاة اخلاء سبيله بعد وساطة بعض المعتلاء ، وبعد

ان قبل أن يقوم بنفقات المولود حينها يرى النور . وقد ضاعف القديس سفيل يديه وكان يقول لذاته ؟ كذبا مقاره ، لقد صارت لك زوجة « . وفي وقت الوضع تعسرت الحامل جدا ولم تجد شيئا يريحها الا اعترافها بالحقيقة ، وباسم من أخطأت معه . فتعجب أهل القرية من فرط احتمال القديس وانكاره لذاته ودمهوا على ما فرط منهم . وانقلب حقدهم عليه الى الرغبة في تكريمه والاعتذار له ، فتوجهوا الى حيث كان يقيم ، لكنه كان قد سبقهم — بمجرد علمه بما انتهى اليه الامر — الى البرية هاربا من المجد الباطل .

**ونحن حينما نذكر هذه القصة نذكرها لك لا لتقتدي بها، لانه لا توجد وصية الهية تنهاك عن الدفاع عن نفسك في قضية كاذبة ، حينما يكون هناك داع لذلك . لكننا ذكرناها لنضع امامك صورة رائعة لقديسين الذين امعنوا في احتقار انفسهم هربا من المجد الباطل ، حتى بعد ذلك لا تثور ، ولا تبذل كثير اهتمام في الدفاع عن نفسك في امور تافهة او نحو ذلك ، مستجيبا في ذلك لشيطان الكبرياء الذي يستتر وراء امثال هذه الفكرة .**

### ( ج ) الدفاع عن الحق والمبادئ :

وكما يحرض شيطان الكبرياء انسانا ويثير فيه الحمية للدفاع عن نفسه ، حتى لا يعثر باقى الناس ، كذلك يحركه للتحرك في عناد واصرار وتعال وتشامخ على محدثه تحت ستار الدفاع عن الحق . ومسلك الانسان في دفاعه عن قضية الحق هو الذى يظهره انه على غير حق . فالحق يدافع عن نفسه في غير تعنت او تشامخ او ضجيج او صياح ، كما تنبثق الشمس من ليل مظلم ، تولى الادبار امامها جيوش الظلام . قد يكون أسلوب شخص ما ، ينم عن الكبرياء الذاتية والغرور ، ولكنه حينما يوجه الى ذلك ، يدعى انه يدافع عن الحق . وقد يكون مدفوعا بمشاعر صادقة ، لكنه مع ذلك مخدوع في ذاته .

**ويأتى تحت هذه النقطة ، الطريقة التى يدافع بها البعض عن المبادئ .** ونلمس ذلك في المحيط الروحي ، ومحيط الحياة النسكية ، والخدمة الدينية . وكون انسان يتمسك بمبدأ روجى معين في الحياة الروحية عامة ، هذا حسن ومفيد ، لكن الخطأ ينشأ نتيجة شعوره ، انه الوحيد الذى على صواب ، وكل من عداه مخطئون . ان هذه ليست سوى كبرياء من نوع معين ، لنسا ان نسميها « كبرياء المبادئ » . فإلله ليست له واسطة واحدة للوصول اليه ، كما ان خدمته يمكن ان تكون بطرق متعددة ، وغالبا ما تكون هذه الطرق جميعها مكملة لبعضها .

### ( د ) جلال المركز الدينى او الاجتماعى :

ويحدث أحيانا أن بعض الذين يتقلدون مناصب خطيرة سواء في الكنيسة أو المجتمع ، يظنون أن مناصبهم تقتضى الظهور بمظهر الترفع من أجل جلال المراكز التى يتبوؤونها . والواقع أن شيطان الكبرياء ، هو صاحب هذا الفكر . واذا كان الاتضاع يرفعنا الى السماء ، أفلا يرفعنا في أعين الارضيين ؟ واذا كان الرسول يقول « يقاوم الله المستكبرين ، واما المتواضعون فيعطيهم نعمة »

(ربيع ٤ : ٦) ، أفلا يعطينا هذه النعمة في أعين الناس فيخضعوا لنا عن حب ، ويكرمونا عن تقدير ؟ ! اننا لم نعرف الله هكذا ، بل حينما ظهر في الجسد ، لبس التواضع كثوب أخفى تحته لاهوته ، ومع ذلك كان الجميع يهابونه ، وأحيانا كانوا لا يجراون على سؤاله بما يعلن لهم . ولم يحدث أن اتضاع السيد المسيح اضاع هيئته أو اطاح بكرامته .

وإذا كان الاتضاع لازما لكل من يشغل مركزا رئيسيا بصفة عامة ، فهو الزم ما يكون لمن يشغلون مناصب في الكنيسة . يقول العلامة اوريجانوس في ذلك « غالبا ما تتسبب الكبرياء عن الجهل بمعنى الرتب الكنسية ، ودرجات الكهنوت والشماسية . فكم من كهنة ينسون الاتضاع بعد سيماهم ، كما لو كانوا قد سيموا لكي يتوقفوا عن الاتضاع !! كان يجب ان يتوخوا التواضع لأنهم حصلوا على رتبهم حسب كلمات الكتاب المقدس «ازدد تواضعا ما ازددت عظمة» (سى ٣ : ١٨) . قد انتخبك الكنيسة فاحن رأسك باتضاع . قد اقيمت رئيسا فلا ترتفع ، بل كن بينهم كواحد منهم . يلزم أن تتضع ، ويلزم أن تهان ، ويلزم أن تهرب من الكبرياء رأس جميع الرذائل » .

ان الكبرياء لا تكسب الرئيس أو المدير احتراماً واجلالاً ، بل الذي يفعل ذلك هو الروحانية ، خاصة في الرتب الكنسية . أما الكبرياء فتسقط الرئيس الدينى أو الخادم الكنسى لانها لا تتفق وطبيعة خدمته .

### الكبرياء العامة :

وكما أن الكبرياء تتولد فينا بسبب امور شخصية ، فهي قد تتولد ايضا لاسباب عامة أو جامعة . ونقصد بذلك أن الانسان قد لا يفخر بذاته وصفاته وانما يفخر بشيء عام كاسرته أو بلده أو الهيئة الدينية التي ينتمى اليها(جمعية أو مدارس احد) . ومن الواضح أن افتخارنا بأمثال هذه الاشياء يدل على كبرياء تعمل في النفس ، فضلا عن السطحية في التفكير وعدم العمق في حياة الروح . وتدبيرا وبخ معلنا بولس الرسول الكورنثيين قائلا « لأنه متى قال واحد انا لبولس وآخر انا لأبولس ، أفلستم جسديين ؟ .. اذن لا يفخرن احد بالناس » ( ١ كو ٣ : ٤ ، ٢١) . وقال ايضا للفلاطيين « لأنه ان ظن احد انه شيء وهو ليس شيئا فانه يغش نفسه . ولكن ليبتحن كل واحد عمله . وحينئذ يكون له الفخر من جهة نفسه فقط ، لا من جهة غيره . لأن كل واحد سيحمل حمل نفسه » (غل ٦ : ٣ - ٥) . لا تفتخر يا أخى الابالرب ، فالرسول يقول « من افتخر فليفتخر بالرب » ( ١ كو : ٣١) . لا تفتخر بانتسابك الى جمعية دينية شهيرة ، أو بأنك تخدم في حقل ذى اسم مرموق في مدارس الأحد . لا تفتخر بهذا ، لأنه لا يخلص نفسك ، ولا ينفعك أمام منبر المسيح المخوف العادل في اليوم الأخير ، بل افتخر دائما بالرب متشبها بدواود المرتل الحلو الذى كان يقول « بالرب تفتخر نفسى » (مز ٣٤ : ٢) .

أن موضوع فخرنا الحقيقى ، اننا أولاد الله ، ويزداد فخرنا حينما نرى اسمه المبارك يتقدمس في افواه الكثيرين بعد أن يملك على قلوبهم .

# كيف يعالج الانسيان كبريائه ؟.

تحدثنا ونحن نعالج الاسباب التي تقود الى الكبرياء ، عن بعض العلاجات التي نعالج بها تلك الاسباب . ونحن هنا نجعلها فيما يلي :

## ١ - نسبة الخير الى عمل النعمة :

اشعر ان كل ما فيك من حسن ايا كان هو من الله ، الذي لما ابدع الانسان رأى كل ما عمله « فاذا هو حسن جدا » ( تك ١ : ٣١ ) . ردد مع دانيال النبي قوله « لك يا سيد البر اما لنا فخرى الوجوه » ( دا ٩ : ٧ ) . لا يبهرك العالم بضيائه الخادع ، ولا تنخدع بحلاوته الوقتية ، فانه يعقبها مرار وافسننتين . ازهد في العالم وكل ما فيه ، فانه يمضى وشهوته تزول .

## ٢ - اخفاء الفضائل :

ان كان الرب قد اعانك واتعم عليك ببعض الفضائل او المواهب ، فلا تتحدث عنها امام الآخرين ، حتى لو كنت قد حصلت عليها بعد جهاد طويل شاق ، بل ليكن شعورك في جهادك دائما قول السيد الرب « متى فعلتم كل ما امرتم به فقولوا اننا عبيد بطالون ، لاننا انما عملنا ما كان يجب علينا » ( لو ١٧ : ١٠ ) . اخف فضائلك لكي تنمو . انها كالكنز الذي متى كشف تعرض للسرقة . لقد اخفت ام موسى (النبي) طفلها ثلاثة اشهر ، وهكذا الفضيلة التي هي مولود النفس ان لم نخفها من فرعون الروحي ، الذي هو ابليس ، لن تنمو . هكذا سلك القديسون في حياتهم واخفوا فضائلهم ، بل كانوا احيانا يصطنعون تصرفات معينة ويتكلمون كلاما خاصا مستهدفين من وراء ذلك اخفاء فضائلهم . وحينما كانوا يضطرون للتحدث عن امور اختبروها في حياتهم الروحية ، كانوا يروونها كأنها حدثت مع غيرهم . ان اظهرت فضائلك ليمدحك الناس ويمجدوك فاعلم انك بهذا تستوفى اجرک هنا على الارض . قال ابراهيم ابو المؤمنين للغنى « اذكر انك استوفيت خيراتك » ( لو ١٦ : ٢٥ ) . والسيد المسيح حينما تكلم عن المرثين الذين كانوا يتظاهرون بفضائلهم « لكي يمجدوا من الناس » قال « الحق اقول لكم انهم قد استوفوا اجرهم » ( مت ٦ : ٥ ) .

## ٣ - الاحتراس الشديد وخاصة لخدام الكلمة :

خدام الكلمة سواء الكهنة او الوعاظ او خدام مدارس الاحد ، وبالجملة جميع المشتغلين بخدمة خلاص النفس ، محتاجون الى احتراس كبير من شيطان المجد الباطل اكثر من غيرهم ، وذلك بسبب ما يصاحب خدمة الله احيانا ، من

بركات ومعونات وآيات ومعجزات وقوات ، يتخذها شيطان المجد الباطل سببا لادخال الكبرياء الى نفوس هؤلاء الخدام . لكن علينا أن نفهم أمرين : أولهما : ان النعمة التي يهبنا اياها الله فى خدمتنا ، ليست بالضرورة من أجل قداستنا ، بل قد تكون من أجل فائدة النفوس المخدمة التي يحبها ومات لأجلها .

**وثانيهما :** ان الله يظهر ذاته فى عمله من أجل تمجيد اسمه القدوس . فعلم الله ليس مشروطا بصلاح الخدام ، بل « ان نحن كنا غير أمناء فهو يبقى أمينا لن يقدر أن ينكر نفسه » ( ٢ : ٢ : ١٣ ) . وليس ادل على ذلك من قول السيد المسيح « كثيرون سيقولون لى فى ذلك اليوم يارب يارب اليس باسمك تنبأنا ، وباسمك أخرجنا شياطين . وباسمك صنعنا قوات كثيرة . فحينئذ اصرح لهم انى لم اعرفكم قط . اذهبوا عنى يا فاعلى الاثم » ( مت ٧ : ٢٢ ، ٢٣ ) . قد يكون الخادم سببا فى خلاص نفوس كثيرة ، ومع ذلك نفسه تهلك كما قال معلمنا بولس الرسول « حتى بعد ما كرزت للآخرين لا اصير انا نفسى مرفوضا » ( ١ كو ٩ : ٢٧ ) .

**علينا — كخدام — حينما نحس بنعمة الله ، ان نقدم الشكر والحمد عالين أننا لسنا العاملين ، بل الله هو العامل فينا ومعنا وبنا ،** كقول الرسول بولس « ليس الغارس شيئا ولا الساقى بل الله الذى ينمى .. فاننا نحن عاملان مع الله ، وانتم فلاحه الله » ( ١ كو ٣ : ٧ ، ٩ ) . وايضا « نسعى كسفرء عن المسيح كأن الله يعظ بنا . نطلب عن المسيح تصالحوا مع الله » ( ٢ كو ٥ : ٢٠ ) . **فما انت الا عامل مع الله ، والله يعظ بك ، هو الذى يعظ ، وان كان عن طريقك .**

أسرع عقب الخدمة ، وقدم شكرك لله بالصلاة من أجل معونته وعمله معك ، حتى اذا اتاك شيطان المجد الباطل ليزرع فيك افكاره ، ويجد فيك موضعا ، تدفعه بقولك — كما كان يفعل أحد الآباء « لقد تأخرت فى مجيئك ، وأنا قد قدمت كل شيء للرب » .

ان مثل هذا السلوك نجده واضحا فى شخصية خادمة كالقديس **الانبا صرابامون ابو طرحة** استشف المتوفية فى القرن الماضى ، الذى انعم الله عليه بموهبة شفاء الامراض واخراج الارواح النجسة . هذا حين كان يدخل قلايته بعد عمل معجزة ما ، كان يسمع وهو يصارع مع نفسه التى كان يحركها شيطان المجد الباطل قائلا « بقى انت يا صليب يا نثن ، يا عفش ، يا بياع الزيت (١) ، تعمل معجزات . ده المسيح الهنا اللى عمل » . ويظل هكذا فى صراعه مع نفسه حتى يولى شيطان السبع الباطل الادبار امام انكاره لذاته .

(١) هذا كان اسمه وعمله قبل رحيلته .

والله نفسه فى خدمتنا يريدنا ان ننضع لنستاهل لنعم اوفر ، ولنصان من تلك الخطيئة التى اسقطت طفمة ملائكة وابوينا الاولين . فحينما اظهر الله ذاته لموسى النبى عند جبل حوريب ، فى العليقة ، وحمله رسالة يبلغها الى فرعون ، وجعله قائدا لشعبه بواسطة المعجزات التى سيجريها الرب على يديه ، وبعد ان عمل الرب معجزة امامه ، وهى تحول العصا فى يده الى حية ، ثم الى عصا مرة اخرى ، قال له الرب « ادخل يدك فى عبك ، فأدخل يده فى عبه ثم اخرجها واذا يده برصاء كالثلج . ثم قال له رد يدك الى عبك . فرد يده الى عبه ثم اخرجها من عبه ، واذا هى قد عادت مثل جسده » ( خر ٤ : ٢-٧ ) . وكان قصد الله من هذه المعجزة الاخيرة ، ان يلقي موسى درسا روحيا فى انكار الذات ، حتى لا يتكبر بواسطة المعجزات التى سيعملها بيديه ، ويعرفه بالدليل الملموس ان اليد التى عملت منذ لحظات معجزة يمكن ان تصير برصاء فى برهة قصيرة .

فلا ننق اذن بعقولنا التى تفكر ، وانواهنا التى تتكلم وتعلم وتعظ ، وايدينا التى تعمل وتبنى ، عالمين ان الله هو العامل فينا وبنا . .

#### ٤ — تذكر خطايا :

معرفة الانسان ذاته وتذكر خطاياها السالفة ، لان فيها مادة كثيرة للخزى والخجل . والغرض من ذلك ان تصغر نفوسنا فى اعيننا . فليس معنى ان الله سامحنى فى خطاياى وغفرها لى ، انى لم اتعد عليه واهينه فى فترة من الفترات . حسن اذن ان اتذكر خطاياى وانعالى التبيحة حتى تتضع نفسى . ولذلك كان داود النبى يقول « لانى عارف بمعاصى . وخطيتى امامى فى كل حين » ( مز ٥١ : ٣ ) ، حتى بعد ان قال له ناثان النبى « الرب ايضا قد نقل عنك خطيتك لا يموت » ( ٢ صم ١٢ : ١٣ ) .

#### ٥ — معرفة المقياس الحقيقى للعظمة :

كانت مقاييس العظمة فى نظر ابناء العالم — وما تزال — هى المقاييس المادية ، كالجاه والعظمة والنفوذ ، والمال ، والثروة ، والمراكز العالمية ، والدرجات العلمية . الخ . كانت هى الخطأ الاول الذى ارتكبه الانسان الاول ، وبسببه طرد من الفردوس ، وخسر بركات كثيرة ، وبسببه ايضا ما زال يفقد نعمنا وغيرة .

لكن السيد المسيح ، فيما اراد ان يصحح الاوضاع ، ابان خطأ تلك المقاييس العالمية باقواله ، كما اظهر بشخصه المبارك وحياته وهو فى الجسد ان انكار الذات وما يصاحبها من المسكنة الروحية والزهد فى مباهج الدنيا ، هى مقياس العظمة الحقيقى .

فى الوقت الذى فتح احضانه للاشراق ، واوسع لهم صدره ، وغفر

للزانيات وقال لواحدة منهن امسكت في ذات الفعل « ولا انا ادينك . اذهبي ولا تخطيء ايضا » ( يو ٨ : ٢-١١ ) ، نجده يحمل على الكبرياء والمتكبرين في شخصية الكتبة والفريسيين ، ويكيل لهم الويلات ( انظر مت ٢٣ ) ، كما ندد بعبادة النظار وحب الرئاسات والملكآت الاولى ، وقال في ذلك الوقت « لأن من يرفع نفسه يتضع ، ومن يضع نفسه يرتفع » ( لو ١٤ : ١١ ) . كما قال ايضا « اكبركم يكون خادما لكم » ( مت ٢٣ : ١١ ) . ولما طلبت ام ابني زبدي منه ان يجلس ابناها ، واحد عن يمينه والاخر عن يساره ، وكان نتيجة ذلك ان اغتاظ بقية التلاميذ ، دعاهم يسوع وقال لهم « انتم تعلمون ان رؤساء الامم يسودونهم ، والعظماء يتسلطون عليهم . فلا يكون هكذا فيكم . بل من اراد ان يكون فيكم عظيما فليكن لكم خادما ، ومن اراد ان يكون فيكم اولا فليكن لكم عبدا . كما ان ابن الانسان لم يات ليخدم بل ليخدم ويبذل نفسه فدية عن كثيرين » ( مت ٢٠ : ٢٠-٢٨ ) .

**وشخصية يوحنا المعمدان** الذي شهد عنه رب المجد بأنه « اعظم مواليد النساء » توضح لنا السر الحقيقي للعظمة . فقد جاء هذا في بشارة الملك لابيه زكريا « لانه يكون عظيما امام الرب » ( لو ١ : ١٥ ) . وهكذا تكون العظمة الحقيقية هي العظمة « امام الرب » . هي عظمة الفضيلة ، والشركة المقدسة مع الاب السماوى . وهي عظمة حياة الروح وحياة التجرد والزهد في العالم ومباهجه . وهي عظمة المثل العليا الروحية وفي مقدمتها انكار الذات .

**ماذا عن اعظم مواليد النساء ؟** ماذا عن مكانته وقوته ، وعزته وسطوته ، وثورته وثقافته ؟ لم يكن على شئ منها بحسب مفهوم المجتمع . لكنه كان « صوت صارخ في البرية اعدوا طريق الرب ، اصنعوا سبلا مستقيمة » ( مر ١ : ٣ ) لم يكن يلبس البز والارجوان ، لم يكن طعامه من موائد الملوك والعظماء ، ولم تكن له ثروة ورثها عن اجداده ، او مركزا تقلده عن ابيه . ومع كل ذلك كان الملك يرهبه ، وكان رؤساء الكهنة يعملون له حسابا كبيرا ، وكان الشعب يجله كنبى عظيم ، وكانت الجموع تخرج اليه معتمدين ، معترفين بخطاياهم . وبالجملة فقد كان عظيما امام كل الناس ، لانه كان عظيما امام الله . ولعل سر عظيمته كائن في انكاره لذاته ، وزهده فيما يتكالب عليه غالبية الناس ، بل ويفنون حيانهم في سبيل تحصيله .

**وماذا عن بولس رسول يسوع المسيح ربنا ، وفيلسوف المسيحية . . ؟**  
بولس العظيم الذى اختطف الى السماء الثالثة ، وسمع كلمات لا ينطق بها ، ولا يسوع لانسان ان يتكلم بها ( ٢ كو ١٢ : ٤ ) . . بولس العظيم صانع المعجزات الذى كانت المناديل والعصائب التى تلقى عن جسده تشفى الامراض وتخرج الارواح الشريرة . . بولس البشر العظيم الذى له اتعاب كثيرة في



الكراسة تفوق اتعاب اى من الرسل ( ٢ كو ١١ : ٢٣-٣٣ ) . لكنه مع ذلك كان يقول ان لا يوافقه ان يفتخر . وان كان يجب الافتخار فسيفتخر بأمر وضعفه ( ٢ كو ١١ : ٣٠ ) . بولس المبشر صاحب الشخصية الروحية الجبارة، الذى وهو سجين ارتعب منه قاضيه - فيلكس الوالى - اثناء استماعه اليه وهو يحدثه عن « البر والتعفف والدينونة » ( ا ع ٢٤ : ٢٥ ) . بولس الكارز بالخلاص الذى من فرط اعجاب الناس به ، نادوا به الها وارادوا ان يقدموا له الذبائح ، لكنه مزق ثيابه ( ا ع ١٤ : ١١-١٤ ) .

بولس هذا ، كان سر عظمته انكاره لذاته . لقد حسب ذاته انه كاتذار العالم ووسخ كل شىء ( ١ كو ٤ : ١٣ ) . نسى كل شىء : علمه وفلسفته ومعارفه وخدمته واتعابه فيها . رفض كل كرامة عالمية قدمت له . اظهر ضعفه فحلت عليه قوة الرب ، واعلن جهله فاخذ من الله حكمة « ليست من هذا الدهر ولا من عظماء هذا الدهر الذين يبطلون » ( ١ كو ٢ : ٦ ) . ولا عجب في ذلك . حسبته انه سمع من الرب قوله « تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تكمل » ( ٢ كو ١٢ : ٩ ) .

هذا هو سر العظمة الحقيقية . ان نكون عظماء فيما للرب عظماء فى التقوى والفضيلة . عظماء فى حياة الروح . عظماء فى حياة الزهد والتجرد الاختيارى . .



# الكرامة

« من عدا وراء الكرامة هربت منه ؟  
ومن هرب منها بمعرفة ، تبعته  
وأرشدت الناس اليه . »  
(مار اسحق)

- + المسيحية وكرامة الانسان .
- + لماذا اهرب من كرامات العالم ؟
- + كيف اقتنى الكرامة ؟

للفظ الكرامة استعمالات كثيرة في الحياة الدنيا ، للتعبير عن دوافع ومشاعر داخلية مختلفة . فمنها ما هو جيد كالكرامة التي تقدم لله ، ولخدمته ، والوالدين والمعلمين ، ولأن يكبروننا سنا ومركزا ومقاما . وهذه كرامة واجبة نقدمها للآخرين . ومنها ما هو رديء ، كالكرامة المفتعلة التي يريد الإنسان بها أن يكرمه الآخرون سواء بحق أو بغير حق ، أو الكرامة المزعومة التي باسمها يرتكب انفعالا ذميمة كالاعتداء بالضرب أو القتل من أجل اهانة لحقت به أو لمحو عار نشأ عن فساد خلقي لأحد ذوى قرباه . ولطالما اقتضت لفظ « الكرامة » بمفهومها الخاطئ مضاجع الكثيرين ، فسلبتهم سلامتهم وهدوءهم وسعادتهم ، وحرمتهم روح السباحة ، واحلت محلها روح القلق والسخط من الحياة والتبرم بكل ما فيها . وربما اقتادتهم الى ساحة القضاء لينالوا جزاء عادلا عن جرائم ارتكبوها بتهور ونزق . .

وليس هدفنا من هذا الموضوع أن نتحدث عن أنواع الكرامات المختلفة كما عددناها ، لكننا سنقصر حديثنا عن الكرامة الشخصية التي يسعى اليها الإنسان لتحقيقها بمختلف الطرق والوسائل ، وهي الكرامة الخاطئة من جهة دوافعها .

### الكرامة المنحرفة بنت الكبرياء :

لا شك أن الكرامة المنحرفة في فهمها وغرضها تعتبر بنتا من بنات الكبرياء والعظمة ، لأنها تستهدف دائما كرامة الذات والدفاع عنها . والإنسان المسيحي الحقيقي هو الذي خلع عنه ثوب الكرامة العالمية ، ولبس التواضع كثوب متشبهها بسيدته . فهو والحال هذه ، لا يقيم وزنا لكرامات العالم كما يقول الرسول « نحن جهال من أجل المسيح . . أنتم مكرمون ، وأما نحن فبلا كرامة » ( ١ كو : ١٠ ) .

بدافع الكرامة المنحرفة يثور الإنسان ويفضض الغضب الرديء الذي « لا يصنع بر الله » ( يع ١ : ٢٠ ) ، وهكذا يفقد وداعته ، ويباعد بينه وبين سيده الوديع الذي أوصانا أن نتشبه به ، فنجد راحة لنفوسنا ( مت ١١ : ٢٩ ) وباسم الكرامة المنحرفة يتعنن ويتشبث لانه لا يلبق به أن يتنازل عن جزء من حقه ، فيكون ذلك اقلال من كرامته . وباسمها أيضا يثور ثورات علمرة على من يهزأ به أو يفتنصب حقا من حقوقه ، قد لا تحمد عواقبها .



## المسيحية وكرامة الانسان

لكن هل معنى ما تقدم ان المسيحية تهدر كرامة الانسان وتحط من قدره في نظر الناس والمجتمع ، فلا يثور لكرامته او يتحرك دفاعا عن آدميته ؟!

ان المسيحية تكرم الانسان جدا ، وترفع من قدره باعتباره تاج الخليقة وسيدها دون منازع . لكنها ديانة روحية ، تستهدف خلق مجتمع روحى ، واستنصال روح الشر من الانسان ، والعودة به الى صورته الاولى قبل الخطية، حينما خلقه الله على صورته كشبهه (تك ١ : ٢٦) . فهى حينما توصينا ان نحب اعدائنا ، ونبارك لاعيننا ، ونحسن الى مبغضينا ، ونصلى لأجل الذين يسيئون الينا (مت ٥ : ٤٤) ، انما تفعل ذلك لكى تنصلح حال هؤلاء واولئك، فلا يعودوا اعداء بل احباء . وحينما تفعل ذلك ، لا تجعل منا اناسا سلبيين خائفين ، بل ايجابيين خيرين . هى تعطينا سلاحا قويا تقهر به اعدائنا ، لكنه سلاح الخير الذى يستأصل الشر من جذوره « لا يغلبك الشر بل اغلب الشر بالخير » (رو ١٢ : ٢١) . وهكذا يكون الاحتمال هنا صادرا عن قوة وليس عن ضعف لان « مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » (أم ١٦ : ٢٢) .

والامر واضح كل الوضوح في حياتنا الخاصة ، من ان اتمام امثال هذه الوصايا — الذى يحسب البعض ان في تنفيذها امتحانا لكرامة الانسان — يكسب المرء كرامة وقدرا عن طريق الوداعة والمحبة ، لا عن طريق الخشونة والتعالى ، ويحول الاعداء الى احباء ، والخصوم الى اصدقاء .

**وليس هذا قاصرا على الحياة الخاصة فحسب بل يشمل الحياة العامة والسياسية كذلك .** وقد برهن زعيم الهند غاندى ، بما لا يدع مجالاً للشك ، ان امثال هذه المبادئ السامية ، يمكن تنفيذها عمليا وتأتى باطيب النتائج . وان أنت فعلت هذا تكون قد عملت معجزة تعجز القوة الفاشية عن تحقيقها . . ولم يقل احد ، ولن يقول ان الذى يزحزح جبال الكراهية من النفوس ويزيل معالمها ، ويمهد القلوب بالمحبة والاتضاع ، يكون قد فقد كرامته واهدر شرف انسانيته ، بل العكس هو الصحيح . ولم يقل احد عن الزعيم غاندى ، والذى آمن بأمثال هذه المبادئ ، انه رجل ضعيف او معتوه ، بل رمعوه الى منزلة التقديس بعد ان وقف هو وأتباعه عزلا من كل سلاح مادى أمام الامبراطورية التى كانت لا تغيب الشمس عن ممتلكاتها ، وانتصر في النهاية .

ولو تحركت النخوة والغيرة في رجل نحو عذراء له اخطات ، او سيدة تنكبت السلوك الخلقي القويم وقتلها زعما منه انه بذلك يغسل عاره بدمائها حرصا على كرامة اسمه واسم عائلته ، لارتكب خطأ كبيرا . فما يمثل هذه الطريقة ، يمكن أن تعالج امثال هذه الاخطاء . فالذى يفعل ذلك ، يدل على انه أسرع وبتر عضوا مريضا كان يمكن علاجه ، وهكذا يكون قد صحح خطأ بخطأ . لقد سلك المسيح الهنا سلوكا مفايرا لذلك في معاملته لبعض الزانيات الساقطات ، وافسح مجال التوبة امامهن ، فخلق منهن عضوات نافعات في المجتمع الانساني ، تحولن الى خادمات قديسات .

الله يثار لكرامة اولاده :

ان ما اوردناه فيما سبق خاص بكرامة الانسان على ضوء تعاليم الشريعة المسيحية السحاء . لقد ابنا اننا ، فيما لا نجارى اهل العالم في التشبث بمعاني الكرامة الخاطئة ، انما نبني النفوس ونكسب كرامة افضل . هنا من الناحية الروحية الشخصية .

لكن هناك ناحية اخرى الهية ، تجعلنا نكف عن المطالبة بكرامتنا الذاتية ، فالله الحريص على كرامة اولاده — دون ان نطلب منه انتقاما من احد — يثار لنا ويقتص من مقاومينا ، ويذل اعدائنا ومبغضينا ، ويرد لنا الكرامة مضاعفة . ولا عجب في ذلك ، وهو القائل « الذي يرذلكم يرذلني » ( لو ١٠ : ١٦ ) . فان كان يعتبر رذلنا واهانتنا — من اجل اسمه — رذلا واهانة له ، افلا نسترد كرامتنا حينما يثور هو لكرامته؟! قال معلمنا بولس الرسول « اذ هو عادل عند الله ، ان الذين يضايقونكم يجازيهم ضيقا » ( ٢ تس ١ : ٦ ) . وقد يما اتى كوشى وبشر الملك داود قائلا « الرب قد انتقم لك اليوم من جميع القائمين عليك » ( ٢ صم ١٨ : ٣١ ) . وقد يما ايضا قال موسى لشعبه قبيل عبورهم البحر الاحمر « لا تخافوا . قفوا وانظروا خلاص الرب الذي يصنعه لكم اليوم . الرب يقاتل عنكم وانتم تصبتون » ( خر ١٤ : ١٣ ، ١٤ ) . لا تسع نحو الكرامة ، واترك السماء تعلن كرامتك .

قصة :

ويحمل لنا التاريخ المعاصر قصة اب كاهن قديس كان في احدى قرى الصعيد اثناء الحرب العالمية الاولى . هذا تصد الى عمدة تلك القرية وطلب اليه قبول رجائه في امر معين . ولما كان ذلك العمدة رجلا اكلت العصبية الحمقاء قلبه ، فقد قابل ذلك الأب مقابلة جافة ، واساء معاملته ، بل قام وصفعه على وجهه كنوع من التشفى . انصرف الكاهن والدم يغلى في وجهه من اثر الصفعة وتصد لتوه لكنيستته التي كانت باسم الشهيد مار جرجس ،

حيث كانت هناك خدمة دينية تنتظره وفيما هو في الكنيسة يصلى ، اذا بالعمدة يسير في احدى طرق القرية ، حيث قابله فارس يمتطى جوادا ، اوقفه وسأله عن السبب الذى لاجله اهان الكاهن . ودون ان ينتظر منه جوابا ، صفعه على وجهه صفعة قوية أفقدته احدى عينيه . وللحال اختفى ذلك الفارس ، الذى لم يكن سوى الشهيد مار جرجس .

### قصة اخرى :

وثمة قصة اخرى حدثت في بداية هذا القرن في احدى قرى الصعيد أيضا . كان ذلك في احدى ليالى شهر كيهك حيث تقيم الكنيسة التسبحة الكيهكية ( سبعة واربعة ) . وكانت كنيسة تلك القرية باسم الشهيد مرقوريوس ( أبى السيفين ) ، وخدامها كاهن مسن على جانب كبير من البساطة . وحدث في تلك الليلة أن الاب الكاهن ، فيما كان يسير عند اطراف القرية في طريقه الى الكنيسة ، اذا قاطع طريق يدعى بلال استوقفه وطلب اليه ان يعطيه ما يحمله من مال . ولما لم يكن مع الكاهن شيء ، أراد ان يفتشه فرفض . فما كان من اللص الا ان فتمشه بالقوة ، واذ لم يجد معه شيئا صفعه على وجهه وتركه . اتجه الاب الكاهن من نوره الى الكنيسة وهناك وجد المرتل وبعض الشماسة يرتلون بعض التراتيل والمدائح في انتظاره . بدأ ذلك الكاهن التسبحة الكيهكية كعادته ، وما هى الا فترة قصيرة حتى قطع الصمت الذى ران على الكنيسة ، صوت طلق نارى مزق سكون الليل في تلك القرية الهادئة . وتسائل الناس فقيل لهم « بلال مات بطلق نارى » . وما أن علم الاب الكاهن بذلك ، حتى استأنف النسبيح بحماس زائد . ومن عجب أن رجال الامن ، في معاينتهم للحادث ، لم يجدوا اثرا لذلك الطلق النارى الذى قتل بلال . واصبح الامر واضحا أن معجزة عملها الرب اظهرها لكرامة خادمه .

ارايتم يا اخانا كيف أن الرب يرد اليك كرامتك التى اريد اهدارها وانت صامت ؟ انه يردها لك مضاعفة ، وبطريقة تعجز انت عنها .

## الانسان في نظر الله

لا تحسب يا اخانا أنك كم مهمل في نظر الله ، بل أنت مخلوق محبوب لديه ، ومكرم أكثر من كل الخليقة ..

### ( ١ ) الانسان اعظم من كل الخليقة :

أنت المخلوق الوحيد الذى خلقه الله على صورته ومثاله ، والمخلوق الخالد الذى لن يفنى . أنت اعظم من الكون وكل ما فيه ، بل أنت سيده ، الذى تخضع لك كافة الخليقة المنظورة . فقد خلقت الخليقة كلها لتكون في

خدمتك « لتتسلط على سمك البحر وطيير السماء وكل حيوان يدب على الارض »  
( تك ١ : ٢٨ ) . انت لم تفقد سلطانك على الوحوش والحيوانات المفترسة  
الا بعد ان فقدت سلطانك على ذاتك بالخطية ، وما زلت تستطيع ان تسترد  
هذا السلطان بالتحريز من نير الخطية ، كما نلاحظ في حياة القديسين الذين  
يتأمنون مع الوحوش .

**انت الوحيد** الذى جعله الله بموهبتي العقل والنطق . انت الذى وضع  
الله لذته فيك (ام ٨ : ٣١) . انت الذى غسل الرب قدماك . انت الذى اعطاك  
الرب جسده ودمه ، وهو ما تشتهي الملائكة ان تطلع عليه ، لكى تثبت فيه  
وهو فيك .

**انت الذى يقرع الله على بابك** ، ويود ان تفتح له ، ليصنع عندك منزلا  
( رؤ ٣ : ٢٠ ، يو ١٤ : ٢٣ ) . انت الذى — بالايمان — تأمر الارواح  
الشريرة فتطيعك . انت الذى — اذا كنت كاهنا — لك سلطان حتى على  
السماء تحل وترتبط فيها (مت ١٨ : ١٨) . انت واحد ممن قال عنهم « انا  
امضى لاعد لك مكانا . وان مضيت واعدت لكم مكانا اتى ايضا واخذكم  
الى ، حتى حيث اكون انا تكونون انتم ايضا » ( يو ١٤ : ٢ ، ٣ ) . انت  
الذى تتكلم في وليمة الملك ، وتكون في معيته « حيث اكون انا هناك ايضا  
يكون خادمى » ( يو ١٢ : ٢٦ ) . انت الذى قال الرسول عن اعضاء جسديك  
اعضاء المسيح ( ١ كو ٦ : ١٥ ) . انت الوحيد الذى قيل عنك أنك هيكلي  
لله ، وروح الله يسكن فيكم ( ١ كو ٣ : ١٦ ) . انت الذى — بالايمان بابن  
الله — تعمل الاعمال التى كان يعملها واعظم منها ( يو ١٤ : ١٢ ) .

### (ب) لاجل الانسان تجسد الاله وتالم :

انت يا الهى الذى لا تسعك السموات على رحابتها ، حللت فى احشاء  
عذراء لاجلى ... « انت الذى ولدت بشبهى لتلدنى بشبهك . ولدت فى مغارة  
مثل من ليس له بيت ولا ماوى ، وانت خالق الارض والسماء وملجأ كل  
العالم . لغفت بالخرق واسندوك على التراب فى المزود كافتقر فقير فى هذه  
الحياة ، وانت مصدر الغنى وفخر الحياة . حملوك وهربوا من وجه انسان  
ظالم ، وانت ميناء المتعبين وملجأ الهاربين . اضطهدت مثل مستحق الموت ،  
وانت معطى الحياة لكل ذى جسد . اعتمدت بالماء لتقدسنى وانت قدوس  
القديسين .. اهنئت لتكرمنى ، واتمت ذاتك لترفع راسى . شربت الخسل والمر  
لتعطى الحلاوة لحتلى بعد ان شربت المر بارادتى من يد العدو » (١) .

(١) عن صلاة لمار يوحنا سببا ( الشيخ الروحاني ) .

أنت الذى احتملت الهزء والعار لتكرمنى ، وذقت الموت بارادتك لتحمينى .  
أنت يا من لم تعرف الخطيئة جعلت خطيئة لنصير نحن بر الله فيك  
( ٢ كو ٢ : ٢١ ) .

### ( ج ) الإنسان هو ابن الله الذى تخدمه الملائكة :

أنت يا أخى الإنسان المشابه لصورة ابن الله « ليكون بكرا بين أخوة  
كثيرين » ( رو ٨ : ٢٩ ) . أنت حبيب الله ، الذى شرفك بأن دعاك أخا له ،  
وقال لمريم المجدلية بعد قيامته « اذهبى الى أخوتى وقولى لهم » ( يو ٢٠ : ١٧ ) .  
أنت الذى لك ملاك يحرصك . أنت الذى ملاك الله حال حولك وينجيك  
( مز ٣٤ : ٧ ) ، أنت الذى تخدمك الملائكة كعتيد أن يرث الخلاص ( عب ١ :  
١٤ ) . أنت الذى تحبك الملائكة وتفرح بتوبتك ( لو ١٥ : ١٠ ) . أنت الذى الملائكة  
لهلت الملائكة لخلاصك وبشرت الرعاة ( لو ٢ : ٨-١٤ ) . أنت الذى الملائكة  
فى خدمتك ، تخرجك من الضيقات ، وتسد عنك أفواه الاسود ، وتطفىء  
لهيب النار ، وتطلب وتشفع فيك ..

والان هل عرفت يا أخى قدر نفسك ، وقدر كرامتك ؟ الا تزداد يقينا  
الآن أن المسيحية تكرم انسانيتك كرامة رفيعة ، وان كان بطرق تباير طرق  
العالم ، لانك لست من هذا العالم ( كو ١٥ : ١٩ ) !!





# لماذا أهرب من كرامات العالم ؟

اتضح مما أوردناه سابقا أن هناك نوعين من الكرامة : كرامة الـهية ، وكرامة عالية . فما هي حقيقة الكرامة العالية ، ولماذا يجب على أن أهرب منها ؟

## ( ١ ) لانها تافهة وباطلة :

ان كرامات العالم ، مهما تنوعت صورها وضخامتها ، لا تعدو أن تكون خداعا . انها كالسراب الخداع الكاذب في بدياء هذه الحياة ، يراه الانسان على مرمى البصر ، فيجعله هدفاله ، يرنو اليه ، ويسعى نحوه ، لكن مهما جد في طلبه ، فلن يدركه ، كالظل الذي لا يلحقه صاحبه .

انها امور تافهة اذا قيست بالكرامة الحقيقية التي يعطينا الله . ولذا يقول الحكيم ابن سيراخ « تطلب من الرب سلطة و منبر الكرامة من الملك » ( سي ٧ : ٤ ) . ان الكرامة التي يقدمها لنا العالم ، اما في كلمات رنانة ، او القاب طنانة ، او مراكز مفرية ، او ثروة طائلة . . لكنها باطلة .

فـسليمان بن داود ملك اسرائيل ، الذي خبر كل هذه الامجاد الزائلة ، وشهد عنه الكتاب انه لم يكن رجل مثله في الملوك كل ايامه ( ١ مل ٣ : ١٣ ) ، افرغ جماع اختباراتـه عن الحياة وكرامتها الزائلة التافهة في كلماته الخالدة « باطل الاباطيل الكل باطل . . انا الجامعة كنت ملكا على اسرائيل في اورشليم ، ووجهت قلبي للسؤال والتفتيش بالحكمة عن كل ما عمل تحت السموات . هو عناء رديء جعلها الله لبني البشر ليعنوا فيه . رايـت كل الاعمال التي عملت تحت الشمس ، فاذا الكل باطل وقبض الريح » ( جا ١ : ٢ ، ١٢ - ١٤ ) . وقال ايضا انا ناجيت قلبي قائلـا : ها انا قد عظمت وازددت حكمة اكثر من كل من كان قبلي . . فعرفت ان هذا ايضا قبض الريح . لان في كثرة الحكمة كثرة الـغم ، والذي يزيد علما يزيد حزنا » ( جا ١ : ١٦ - ١٨ ) . كما قال « مهما اشتنته عيناي لم امسكه عنهما . لم امنع قلبي من كل فرح . . لم التفت انا الى كل اعمالى التي عملتها يداي ، والى التعب الذي تعبتـه في عمله ، فاذا الكل باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس » ( جا ٢ : ١٠ - ١١ )

ارايـت يا اخي الى ما قاله سليمان ؟ او تظن انك مهما سموت في قدرك وحكمتك وغناك تبلغ الى ما بلغه ؟!

## (ب) لانها وقتية :

ان كرامات العالم قصيرة . فالسيد المسيح اراه ابليس « جميع ممالك المسكونة في لحظة من الزمان » ( لو ٤ : ٥ ) . نعم في لحظة من الزمان . وهذا يشعرا بسرعة زوال امجاد العالم !!

لقد احتفلوا بالمسيح ملكا في يوم الاحد وهتفوا « اوصنا » ، وبعد اربعة ايام هتفوا امام بيلاطس « اصلبه . اصلبه » . فما اقصر زمان كرامات العالم !! فضلا عن انها قصيرة فهي ايضا وقتية . فالمحتفى بهم ، يلبسون في الحفلات افخر الثياب ، يتزينون بها . ولكن ما ان يقبل المساء ويحل اوان النوم والراحة حتى يضطرون الى خلعهما ، اذ لا يمكنهم ان يرتاحوا وهم لابسوها . هكذا نحن ايضا سيدركنا ليل حياتنا — الموت — ولا بد لنا ان نخلع هذه الاشياء الزائلة رغم اردتنا . وعلى ذلك فمن الاوفق والاکرم ان نتخلى عنها بارادتنا ونحن احياء بالجسد قبل ان نتخلى عنها رغم ارادتنا بالموت . . لقد وقف القديس الانبا انطونيوس امام جسد ابيه المتوفى ، وهو بعد في المنزل ، ونظر اليه ثم قال « لقد خرجت انت من العالم بغير ارادتك ، اما انا فسأخرج منه بارادتي » .

وكرامات العالم ايضا لا تدوم معنا في العالم الآخر . فنحن لا نستطيع ان نأخذ منها شيئا في حياتنا الاخرى . فباب الملكوت الضيق لا يسمح الا بدخولى عريانا « عريانا خرجت من بطن امي ، وعريانا اعود الى هناك » ( اى ١ : ٢١ ) . وان كنا سنوجد عراة امام كرسي المسيح الديان ، فقل لى يا اخى ان كنت هناك تستطيع ان تميز الملك من الصعلوك ، او العالم من الجاهل او الغنى من الفقير ... !!

## (ج) لانها محفوفة بالمخاطر :

قال القديس يوحنا ذهبى الفم « الراس كثير الاوجاع » ، كما قال ايضا « عجبى لرئيس يخلص » . وما ذلك الا لان هناك اخطارا كثيرة تصاحب كرامات العالم وامجاده ، والمناصب الكبيرة والمراكز الرئاسية . فكلما ارتفعت مكانة الانسان الاجتماعية ، وارتقى في منصبه ، كلما كان ذلك مدعاة لازدياد اعبائه والتزاماته ومشغوليته ، ولوجود ذاته مقيدا بربط كثيرة ، يعسر التحرر منها . وغير خاف ما يترتب على هذه الربط الكثيرة المنوعة من مشغوليات يغدو من العسير معها ان يهتم الانسان بخلاص نفسه اهتماما كبيرا . ومع الكرامات التى تصاحب المناصب الكبيرة ، تاتى المشاكل المعقدة ايضا ، التى هي بمثابة الاشواك التى تحاول خنق الانسان روحيا . ومعها ايضا تشتد حروب الكبرياء ، ويتجرد شيطان المجد الباطل لقتالنا .

ولا تقتصر مخاطر الكرامات العالمية على هذا الدهر فقط ، بل تتعداه الى الدهر الآتى . قال القديس ايرونيوموس « انه لصعب جدا ان يتمتع الانسان بالخيرات الحاضرة والمستقبلية . وان ينتقل من الافراح الزمنية الى

**الأفراح الدائمة الأبدية • وإن يكون معتبرا ومكرما هنا وهناك** . حينما قدم يوسف ابنه أفرام ومنسى لآبيه يعقوب أسرائيل ليباركهما ، أقام الأكبر وهو أفرام عن يمينه ، ومنسى وهو الأصغر عن يساره ، حسب ما هو متبع في العالم من أكرام الأكبر . لكن يعقوب خلف يديه ووضع يمينه على رأس منسى ، وشماله على رأس أفرام . هذا هو ما يفعله الله في نهاية العالم ، يمنح التقدم للصفار والمساكين بالروح والمهاتين في هذه الحياة الدنيا . . وقد أوضح لنا الرب ذلك في مثل الغنى ولعازر المسكين ( لو ١٦ : ١٩ - ١٣ ) . لقد انقلب الحال بعد موتهما . فبعد أن كان لعازر « يشتهي أن يشبع من الفتات الساتط من مائدة الغنى » ، طلب الغنى من إبراهيم أن يرسل لعازر ليبل طرف أصبعه بماء ويبرد لسانه .

نما أكثر الإخطار التي تتهدد حياتنا نتيجة سُعينا وراء الكرامات العالمية ... !!

#### ( د ) لأنها تعمدنا بركات الله

قال معلمنا بولس الرسول « ديماس قد تركنى إذ أحب العالم الحاضر » ( ٢ تي ٤ : ١٠ ) . كثيرا ما بهرت أضواء الكرامات العالمية أنظار أولاد الله ، فأخرجتهم من الحظيرة . أنها كالسيول الجارفة التي يخشى ، أن نحن اقتربنا منها أن تجرفنا معها . وهى كالمقطب المغناطيسى الكبير الذى لو دخلنا في مجاله لجذبنا إليه ، ولاكتسبنا خواصا جديدة غير خواصنا الأصلية التى لأولاد الله ، تماما كما يحدث لقطعة الحديد التى حينما تدخل فى مجال مغناطيسى لا بد وأن تنجذب الى القطب الذى أحدثه ، وتكتسب خواصا جديدة ، بل تصبح هى الأخرى مغناطيسا ! هكذا تكون كرامات العالم سببا فى حرماننا من بركات الله . فكثيرون من اليهود فى زمن المسيح آمنوا به « غير أنهم بسبب الفريسيين لم يعترفوا به لئلا يصيروا خارج المجمع لأنهم أحبوا مجد الناس أكثر من مجد الله » ( يو ١٢ : ٤٣ ، ٤٣ ) . وببلاطس حكم على يسوع بالموت ، وهو حاكم باطلاته ، ومقتنع ببراءته ، وذلك خوفا على مركزه ( يو ١٩ : ١٢ ، ١٣ ) . وهيرودس قتل أطفال بيت لحم لكى يتخلص من المخلص فيسوم ملكه « مت ٣ » . وفيلكس الوالى فى قيصرية ، رغم أنه ارتعب بينما كان بولس يكلمه عن البر والتعفف والدينونة ، لكنه تركه مقيدا لأنه كان « يريد أن يودع اليهود منه » ( ١ ع ٢٤ : ٢٧ ) .

قال القديس الأنبا باخوميوس أب الشركة « إذا أكرمك انسان فلا يفرح قلبك بل احزن ، لأن بولس وبرنابا لما أكرهما الناس شقا ثيابهما ، وبطرس وباقي الرسل لما افتروا عليهم وجلدوهم ، فرحوا ، لأنهم حسبوا اهلا لأن يهانوا من أجل الاسم العظيم » . كما قال أيضا « لقد طلبت حواء مجد الالهية فتعرت من المجد الانسانى ، كذلك من يلتمس مجد الناس يحرم من مجد الله » .

# كيف أقتنى الكرامة ؟

(١) باقتناء الله ذاته :

قال سليمان الحكيم عن الحكمة ( المسيح ) « أنا الحكمة .. عندى الغنى والكرامة » ( ام ٨ : ١٨ ) . فما أبدع هذا القول ، وما أعمقه ، وأكثر صدقه ! ان المسيح الهنا عنده الغنى والكرامة ، لانه هو « المذخر فيه جميع كنوز الحكمة والعلم » ( كو ٢ : ٣ ) ! فمن اراد ان يقتنى الكرامة الحقيقية فليقتن أولا المسيح الذى فيه كل المشتبهات . انه الكنز المخفى فى اعماقنا ولا نشعر به ( مت ١٣ : ٤٤ ) .

اى كرامة تتالك يا اخانا ، حينما يكون المسيح حالا فى هيكلك الضعيف ، حينما تحمله كما حملته امه العذراء مريم ، حينما يكون معك فتحس ان الذى معك اكثر من كل الذين عليك ( ٢ مل ٦ : ١٦ ) ، حينما يعطيك نما وحكمة لا يقدر جميع معانديك ان يقاوموها او يناقضوها ( لو ٢١ : ١٥ ) ؟ !!

ان الرب يكرم اصفياه وانقياءه . قال الرسول « مجد وكرامة وسلاملكل من يفعل الصلاح » ( رو ٢ : ١٠ ) . لقد اكرم الرب تديسه يوحنا ذهبى الفم بطريك القسطنطينية بسبب نسكه وغيرته وخدمته ، فاحتل اسما عظيما شاع فى الكنيسة كلها ، ونال حبا شديدا فى قلوب شعبه ، وكرامة لم ينالها الملك او الملكة فى وقته ، حتى ان من كانت له شكاية عليهما كان يذهب اليه . لقد صدق الرسول بولس حينما قال « لا ينال احد هذه الكرامة من نفسه » ( عب ٥ : ٤ ) .

وحتى لو مضى وقت نحسب فيه ان العالم اهل اولاد الله او نسيهم او استقطهم من حسابه ، لكن الله يعود فى الوقت المناسب ويظهرهم للعالم . اليسوا هم نور العالم ، وملح الارض ، ورائحة المسيح الذكية ؟ . فهل يقدر العالم ان يحيا فى ظلام مستغنيا عن النور ، وبغير ملح يمنعه من الفساد ، تفوح منه رائحة النجاسة والخطية ؟ ! ان الحياة الدنيا لا تستقيم بغير وجود الاتقياء والقديسين ، وان كانوا دائما قلة فى العالمين ، لانها فى حاجة اليهم ، حتى لو اضطهدتهم وانلتهم .

لقد كان الفتى الصغير داود يرعى الغنم ، منسيا من ابيه ، فاخذه الله من المراعى واقامه ملكا على شعبه . واخفى يوحنا المعمدان فى البرارى . لكن الله اعطاه كرامة ومجدا ، اذ شهد عنه بانه « لم يقم بين مواليد النساء اعظم منه » .

ويعوزنا الوقت ان نحن تكلمنا عن المواهب الالهية التي اعطاها الله  
لاتقيانه واصفيائه وقديسيه ، فنصنعوا المعجزات ، وشفوا المرضى ، واقاموا  
الموتى ، ونقلوا الجبال ، وسدوا افواه الاسود ، وجازوا النيران ولم  
يحترقوا . . افهل توجد كرامة افضل من هذه ؟ !

طوبى للانسان الذى يقنئى الله فى قلبه ، فانه يصبح عرشا لمولاه ،  
وهيكلا طاهرا لسكناه .

### ( ب ) بالانضاع :

قال الحكيم « ثواب التواضع ومخافة الرب هو غنى وكرامة حياة »  
( ام ٢٢ : ٤ ) . ان كرامات العالم ليست الا خيالا او ظلا ، لا يمكن اللحاق  
به والاستحواذ عليه . او بعبارة اخرى لا يكون هذا الظل تحتك الا فى حالة  
واحدة ، حينما تنطرح ارضا . هكذا الكرامة لن تحصل عليها الا بالانضاع .  
وهذا ما عبر عنه داود النبي بقوله « لصقت بالتراب نفسى ، فأحبنى حسب  
كلمتك » ( مز ١١٩ : ٢٥ ) . ويقول الحكيم « مخافة الرب ادب وحكمة ،  
وقبل الكرامة التواضع » ( ام ١٥ : ٣٣ ) . كما قال ايضا « قبل الكسر يتكبر  
تلب الانسان . وقبل الكرامة التواضع » ( ام ١٨ : ١٢ ) .

ارابت يا اخى الى يوحنا المعمدان كيف كان منكرا لذاته ، وحينما سألوه  
اذا كان هو المسيح ، اجاب « لست اهلا أن أحل سيور حذائه » ( لو ٣ : ١٦ ) .  
ولما جاء ملك الزمان ليبدأ الرب عمله الكرازى ، تقدم الى يوحنا ليعتمد منه ،  
وهناك كرم حبيبه ، واخذ يده التى قال انه غير مستحق أن يحل بها سيور  
حذائه وكرمها بان وضعها على راسه فى مياه الاردن !

ارابت كيف يكرم الرب الفقير الجالس فى التراب ، ويرفع البائس من  
المزبلة ويجلسهما مع رؤساء شعبه ( مز ١١٣ : ٧ ، ٨ ) ؟ لقد نال رب المجد  
الكرامة بتحمله الاهانة بارادته « لذلك رفعه الله ايضا واعطاه اسما فوق كل  
اسم » ( فى ٢ : ٩ ) .

### ( ج ) بالزهد فيها :

ان زهدنا نحن فى كرامات العالم من اجل الله ، فالله يحبنا ويكرمنا .  
قال مار اسحق « ازهد فى العالم يحبك الله ، وازهد فيما فى يد الناس يحبك  
الناس » . وقال ايضا « ان حقرت ذاتك لكى يكرمك الناس ، فالرب يفضحك .  
وان انت ازدرت بذاتك واحتقرت نفسك واعمالك فى قلبك بالحق من اجل  
الحق ، فالله يوحى الى جميع الخليقة لتكرمك » .

قال الله لسليمان بن داود ملك اسرائيل « من اجل انك سألت هذا الامر  
( الحكمة ) ، ولم تسأل لنفسك ايها كثيرة ، ولا سألت نفسك غنى ، ولا سألت

انفس اعدائك ، بل سألت لنفسك تمييزا لتفهم الحكم ، هوذا قد فعلت حسب كلامك . هوذا اعطيتك قلبا حكيما ومميزا ، حتى انه لم يكن مثلك قبلك ، ولا يقوم بعدك نظيرك . وقد اعطيتك ايضا ما لم تساله غنى وكرامة حتى انه لا يكون رجل مثلك في الملوك كل ايامك » ( ١ مل ٣ : ١١-١٣ ) . فسليمان حينما رأى الرب زهده فى ايجاد العالم وكراماتها ، اعطاها اياه الرب دون ان يسألها منه . . وحتى بعد ان اعطيت هذه الكرامات لسليمان ، وبعد ان خبر كل شيء بخصوصها ، قال عن اختبار « باطل الاباطيل الكل باطل . ما الفائدة للانسان من كل تعب الذى يتعبه تحت الشمس . دور يمضى ودور يجرى ، والارض قائمة الى الابد . كل الانهار تجرى الى البحار ، والبحر ليس يملأ . الى المكان الذى جرت منه الانهار ، الى هناك تذهب راجعة » ( جا ١ : ٢ - ٧ ) .

ثم اين « عظماء هذا الدهر الذين يبطلون » ( ١ كو ٢ : ٦ ) ؟ اين الاسكندر الاكبر ، ويوليوس قيصر ، ونابليون بونابرت ، وهتلر ؟ اين هم الآن ؟ ان كنت لا تعرف ، فسل اللحد لتخبرك ، والتراب لينبتك !! اما قديسو الله الذين زهدوا فى كرامات العالم وامجاده ، فما يزال ذكرهم حيا ، ولذا قال الرسول عن امثال هؤلاء « وان مات يتكلم بعد » ( عب ١١ : ٤ ) . ما زال ذكرهم حيا يعملون المعجزات بين الناس سواء بقوتهم الطيبة وحياتهم المقدسة او بشفاعتهم المقبولة لدى الله .

لقد ازدرى موسى النبى بمجد فرعون وقصره « حاسبا عار المسيح غنى اعظم من خزان مصر » ( عب ١١ : ٢٦ ) ، فاتامه الله مدبرا للشعب اسرائيل ، بل جعله الها لفرعون ( خر ٧ : ١ ) .

#### ( د ) بالفرار منها :

ان الكرامة التى اقتناها القديسون ، لم يقتنوها بالراحة ولا بالتعب لاجل احرازها ، بل بالفرار والهرب منها . وفى ذلك يقول مار اسحق « من عدا وراء الكرامة هربت منه ، ومن هرب منها بمعرفة تبعته وارتشدت الناس اليه » .

حينما تشعر ان كرامات العالم احاطت بك ، وبدا الناس يمدحونك كثيرا اهرب . فالسيد المسيح لما ارادوا ان يجعلوه ملكا هرب منهم وانصرف الى الجبل وحده ( يو ٦ : ١٥ ) ، مع انه كان نعم الملك فى حكمه وعدله ، ان آدم الاول اشتهى الكرامة فنزعت عنه ، وادم الثانى - الرب يسوع - هرب من الكرامة « فرغعه الله . . واعطاه اسما فوق كل اسم » ( فى ٢ : ٩ ) .

والتاريخ خير شاهد على ذلك : فالقديسون الذين هربوا من كرامات العالم نالوا من الله كرامة عظيمة وحفظت اسمائهم ، لا فى الارض وحدها ، بل فى السماء ايضا : فقسطنطين امبراطور الدولة الرومانية حينما سمع بخبر

الانبا انطونيوس ، ارسل اليه يطلب بركة له ولاولاده ولمملكته . والانبا موسى الاسود الذى كان قبل توبته ورهبته رئيسا لعصابة لصوص ، سعى اليه احد حكام مصر فى البرية لكى يراه . والقديس الانبا صرابامون ابو طرحة اسقف المنوفية فى القرن الماضى ، الذى كان بائعا متجولا يبيع الزيت على الدابة قبل رهبته ، سعى اليه والى مصر — محمد على باشا — ليشفى له ابنته التى كان بها روح نجس .

ومن خير الامثلة التى نسوقها فى هذا الصدد: **سيرة القديس الانبا متاؤوس البطريك ٨٧** الذى يعتبر من اعظم البطارقة الذين تبواوا الكرسي المرقسى . قداسة وروحانية . فلما رقى الى درجة القسيسية وهو فى سن الثامنة عشر ترك دير هربا من المجد الباطل وقصد دير القديس انطونيوس . وهناك انكر ذاته ولم يظهر انه قس ، بل كان يخدم كشماس بسيط . ولكن الكرامة التى هرب منها لحقته فى المكان الجديد واظهرها الرب بقوة معجزية . ففى ذات مرة ، اثناء القداس الالهى ، خرجت يد من الهيكل واعطته البخور ثلاث دفعات عند قراءة الانجيل . فلما نظرها بعض الشيوخ الرهبان القديسين وتحققوا من رؤيتها ، اعلموه انه لا بد ان يصير بطريكا . فلما سمع هذا منهم حزن جدا وترك الدير قاصدا اورشليم هربا من الكرامة . وهناك عمل كأجير يأكل من كده . ولكن الكرامة لاحقته ايضا فى ذلك المكان الجديد ، فقد علم بالروح مكان كمية من المال كانت قد سرقت من راهب غريب اتى وشكا اليه ، واحضرها له ، فكان هذا سببا فى اشتهاى امره فى تلك الجهات . فهجرها فرارا من المجد الباطل الى دير الانبا انطونيوس ومنه الى الدير المحرق . ولما خلا الكرسي البطريكى عقب نياحة البابا غبريال الرابع استقر راي اراخنة الشعب على ترشيحه لمنصب البطريكية ، فهرب منهم وقصد الى مركب كانت راسية على شاطئ النيل ، مريدا بذلك الهرب الى البلاد القبلية . لكن الرب انطق طفلا صغيرا واعلم الاراخنة بمكان اختفائه ، فذهبوا اليه وامسكوه . وقد تحايل اثناء ذلك بطرق مختلفة للهروب من المنصب وكرامته ، حتى انه لما وجد انه لا وسيلة للهرب اخذ مقصا وتطع به طرف لسانه حتى يصير اخرسا ، لكن الرب الذى اطلق لسان زكريا اطلق لسانه ايضا . فما كان منه فى النهاية الا ان احنى رأسه فى خضوع واستسلام وقبل رتبة البطريكية رغم ارادته .

وهكذا تعطينا هذه القصة الفذة وغيرها من سير الاباء وتواريخهم صورة حية على ان الفرار من كرامات العالم هو وسيلة هامة لاقتنائها ، مصداقا لقول مار اسحق « من عدا وراء الكرامة هربت منه ، ومن هرب منها بمعرفة تبعته وارشدت الناس اليه » .

# حياة الطهارة

« من غلب جسده فقد غلب طبيعته ، ومن غلب طبيعته فقد صار فوتها ، ومن صار فوق الطبيعة الانسانية ، فقد شارك الطبيعة الملائكية »  
( القديس يوحنا الدرجمي )

- + شرف حياة الطهارة
- + الشاب وحياة الطهارة
- + كيف نحارب بالخطايا الشبابة ؟
- + كيف نقتنى الطهارة ؟
- + الطرق الوقائية
- + الطرق العلاجية
- + ما بعد السقوط
- + الاحلام والاحتلام
- + ارشادات هامة



## سُرف حياة الطهارة

قال الوحي الالهى فى سفر الحكمة « ما احسن الجبل العفيف » ( حكمة ٤ : ٢ ) . وقال القديس بولس الرسول الى التسالونيكيين « لان هذه هى فرادة الله قداستكم ان تمتنعوا عن الزنا .. لان الله لم يدعنا للنجاسة بل للقداسة » ( ١ تس ٤ : ٣ ، ٧ ) . والقداسة هنا فى العفة او الطهارة التى هى ضد الزنا او النجاسة . وقال معلمنا بولس الرسول ايضا « لانى خطبتكم لرجل واحد لاقدم عذراء عفيفة للمسيح » ( ٢ كو ١١ : ٢ ) .

انها حياة الملائكة فى السماء كقول رب المجد « فى القيامة لا يزوجون ولا يتزوجون ، بل يكونون كالملائكة الله فى السماء » ( مت ٢٢ : ٣٠ ) . قال القديس كبريانوس الشهيد مخاطبا بعض العذارى مثبتا هذا المعنى « لقد ابتدأتن الآن وانتن فى هذه الحياة ان تتمتعن بما سيكون لكن فى السماء بعد القيامة . لانكن بحفظن بكارتكن ، قد تشبهتن بالملائكة » . وقال الاب يوحنا كسيان « لانه لن توجد فضيلة تعادل تشبه البشر بالملائكة مثل فضيلة العفة ، لان البشر يعيشون بواسطة العفة — وهم فى الجسد — كمن لا جسدهم وكانهم ارواح مجردة كقول الرسول (واما انتم فلستم فى الجسد بل فى الروح) ( رو ٨ : ٩ ) . بل ان البشر الذين يحيون فى العفة والطهارة يسمون عن الملائكة الذين ليس لهم اجساد تشتهى ضد ارواحهم » .

وقد كرم الله هذه الفضيلة . فانه لما اراد ان يرسل ابنه الوحيد فى الجسد مولودا من امرأة ، ما اراد الا ان يولد من عذراء بتول نذرت حياة العفة والطهارة . ويقول القديسان ايرونيوس واوغسطينوس ان الرب يسوع كان يحب يوحنا تلميذه اكثر من بقية التلاميذ من اجل بتوليته . ولذا نجد ان قول سليمان الحكيم « من احب طهارة للقلب .. يكون الملك صديقه » ( ام ٢٢ : ١١ ) ، قد فسره بعض المفسرين مطبقين اياه على يوحنا البتول الذى احبه الرب يسوع اكثر من بقية التلاميذ ، وكان له من الدالة ما جعله يتكئ على صدره ، ويسأله بما لم يجسر بقية التلاميذ ان يسالوه ( يو ٢١ : ٢٠ ) . ولما اظهر الرب يسوع نفسه لبعض تلاميذه على بحر طبرية بعد قيامته المجيدة ، لم يعرفه احد منهم الا يوحنا البتول الذى قال لبطرس « هو الرب » ( يو ٢١ : ١-٧ ) . ولقد علق القديس ايرونيوس على هذا الحادث بقوله « لم يعرفه احد منهم

الا يوحنا . لان البتول وحده عرف البتول ابن البتول « . . واخيرا ، فى اخرج  
للحظات واتساها ، نجد الرب يكرم البتولية والعفة والطهارة ، فى شخص امه  
البتول وتلميذه يوحنا البتول . فلم يوص امه الا بالتلميذ البتول ، ولم يوص  
التلميذ البتول الا بامه البتول ( يو ١٩ : ٢٦ ، ٢٧ ) .

**وقد اظهر لنا يوحنا البتول فى رؤياه سمو قدر العفة والطهارة فى السماء،**  
حينما تحدث عن المائة والاربعة والاربعين الفا البتولين الذين رآهم فوق جبل  
صهيون السمائى ، يرمنون ترنيمة جديدة ، لم يستطع احد ان يتعلمها الا هم  
وحدهم ، هؤلاء الذين لم ينتجسوا مع النساء لانهم ابقار . هؤلاء هم الذين  
يتبعون الخروف حيثما ذهب « ( رؤ ١٤ : ١-٤ ) . فليس ادل على شرف  
حياة العفة والطهارة من انهم ينفردون بترنيمة خاصة بهم ، وانهم « يتبعون  
الخروف حيثما ذهب » .

**واذا كانت فضيلة العفة والطهارة لها هذه المنزلة لدى الله ، فعلى**  
**النقيض من ذلك نجد خطية الزنا والنجاسة .** فبسببها اباد الله العالم القديم  
بالطوفان ، واحرق مدينتى سدوم وعمورة ، وقتل فى يوم واحد ثلاثة وعشرين  
الفا من الاسرائيليين فى البرية بعد ان زنوا مع بنات موآب . وبسببها ايضا  
اصيب داود بضرر بالغ ، وسجد ابنه سليمان للاصنام . وبالجملة فان الرب  
غضب على شعبه قديما لان « روح الزنى فى باطنهم » ( هو ٥ : ٤ ) . ولا  
عجب فى ذلك فالرسول يحدثنا انه بسبب هذه الخطية « يأتى غضب الله على  
ابناء المعصية » ( اف ٥ : ٥ ، ٦ ) . **ان قوة الرب ومعاونته تفارقان الانسان**  
**الذى يستعبد لهذه الخطية .** فكما ان الحماية التى اطلقها نوح عادت الى  
الفلك ثانية لما لم تجد لها مستقرا بين الجثث الميتة ، هكذا روح الرب — الذى  
تشبهه تلك الحماية — لا يسكن فى الاجساد النجسة بل فى الطاهرة .



## البابُ وَهياةُ الطهارة

ما من شك في أن أهم ما يعوق الشباب عن السلوك في حياة الفضيلة والنمو فيها هو المسألة الجنسية . ويظن البعض أن حياة الطهارة بالنسبة للشباب أمر يكاد يكون مستحيلا . ولكن الواقع غير ذلك . ولنا أمثلة كثيرة في الكتاب المقدس والتاريخ الكنسي تدحض هذا الظن .

فالإنسان خلق طاهرا على صورة الله . والله يريد أن يكون طاهرا . ومن ثم أعطاه كل الإمكانيات التي تساعد على حياة الطهارة ، فكيف بعد ذلك يشك إنسان في هذه الإمكانية ؟ **والواقع أننا لو بحثنا الخطايا الشبابة كلها لوجدنا أن الإنسان هو الذي يوقع نفسه بنفسه فيها نتيجة انحرفاته وتعرض ذاته للمثيرات . وفي ذلك يقول القديس فيلوكسينوس « أن الشهوة لا تغلبنا لأنها أقوى منا بل من أجل عجزنا وتراخيها . لأنها لا تجسر على مقاتلتك إن لم تأذن لها ارتك ، أو إذا كانت تقاوتك من حركة طبيعية غير ارادية » .**

### سر قوة الشباب :

تتم قوة الشاب في طهارته وعفائه . فالشاب المنتصر في حياته الجنسية ينتصر كذلك في كل نواحي حياته ( تقريبا ) . والشاب الذي أوقع ذاته أسيرا لشهوته فإنه يكون فاشلا في حياته كلها ( تقريبا ) . والكتاب المقدس والتاريخ الكنسي ومشاهداتنا اليومية في حياتنا الاجتماعية ، كل هذه تعطينا أمثلة حية على صحة ما نقول :

**فشمشون الجبار** الذي دوخ الفلسطينيين وقتل منهم مئات ومئات ، بعد أن استسلم لشهوته على ركبتى دليلا ، أوقع نفسه في يدي أعدائه ففقدوا عينيه وأوصلوه الى مرتبة البهائم ، فصار يعمل في الطاحون بدل الحيوان الاعجم ( قض ١٦ ) .

**أما يوسف العفيف** الذي كان في طهارته آمينا لالهه وأميناً لسيدته فوطيفار — هذا خلصه الرب من الضيقة وأخرجه من سجنه ليصبح مديرا للشعب مصر ، وعائلا لهم بل وللشعوب المجاورة ( تك ٢٩-٤١ ) .

وكان **البابا متاؤس البطريرك السابع والثمانون** ، وهو بعد في شبابه يرعى الغنم ، فحاول الشيطان أسقاطه في الخطية الشبابة . فحرك قلب امرأة كانت في ذلك المكان الذي كان يتردد عليه فأخذت تداعبه . فلما سألها عن سر إعجابها به قالت له : أنها حوажبك أيها الشاب . فما كان منه إلا أن

انفرد على ناحية وكشط حاجبيه في جراحة مذهلة واخذها وجاء بهما الى تلك المرأة قائلاً لها « خذى يا امرأة شعر الحاجبين اللذين اشتبهتكما ». فلما نظرت المرأة فزعزت من جرأته وشدة تعلقه بالطهارة ..

### قصة :

وقد حفظ لنا التاريخ قصة عذراء عفيفة هادئة كانت تسكن منزلها ، فحرك الشيطان قلب شاب لكى يحبها حبا دنسا . فلم يكن يكف عن التردد على بيتها . فلما شعرت العذراء بترده ، شق عليها ذلك وحزنت . وحدث في أحد الايام انه جاء كعادته يطرق الباب وكانت جالسة على المنسج . فلما علمت انه هو الذى يطرق على الباب خرجت اليه ومعها مخرازها وقالت له « ما الذى يأتى بك الى ههنا يا انسان » فقال لها « هواك يا سيدتى » . فقالت « وما الذى تهواه في ؟ » فقال لها « عينك ففتنتانى ، واذا ابصرتك يلتهب قلبى » . فجمعت مخرازها في احدى عينيها وتلعتها بصرامة ورمتها له ، وشرعت في قلع الاخرى ، فأسرع الشاب وامسك بيدها فدخلت الى منزلها واغلقت بابها . فلما رأى الشاب ان عينها قد قلعت حزن جدا وندم على ما كان منه . وخرج من ساعته الى البرية وترهب ( صار راهبا ) .

### قصة اخرى :

وحدث اثناء اجتياح جيوش العرب لبيت المقدس أن هجم الجنود الغزاة على احد اديرة العذارى وامسكوا بعذراء راهبة جميلة وقدموها هدية لقائد فرقتهم . ولما اراد افسادها قالت له : تمهل على قليلا لان بيدي مهنة تعلمتها من العذارى ، ولا تصلح لعمليها الا عذراء والا فلا نفع لها « فقال لها « وما هى ؟ » قالت له « هى دهن ، اذا دهن به انسان فلن يؤثر فيه لا سيف ولا اى نوع من الاسلحة البتة . وانت محتاج الى ذلك لانك فى كل وقت تخرج للتحارب » فقال لها « وكيف اتحقق من ذلك » ؟ فأخذت زيتا ووجهت اليه الكلام قائلة « ادهن رقبتك واعطنى السيف كى اضربك به » فقال لها « لا ، بل ادهنى أنت رقبتك اولا ، وانا اضرب بالسيف » . فاجابته الى ذلك ببشاشة ، وأسرعت فدهنت رقبته وقالت « اضرب بكل قوتك » فاستل سيفه وكان ماضيا جدا . ومدت القديسة رقبته وضرب بكل قوته فتدحرج رأسها على الارض . وهكذا رضيت عروس المسيح أن تموت بالسيف ، على أن تدنس بتوليبتها . فحزن ذلك القائد جدا ، وبكى بكاء عظيما اذ قتل مثل هذه الصورة الحسنة ، وعرف انها خدعته لتقلت من الدنس وفعل الخطية .

## قصة ثالثة :

وفى عصور الاضطهاد الروماني للاقباط فى مصر ، اخذت الدهشة الحكام الوثنيين كل ماخذ من شدة تمسك الاقباط بايمانهم لدرجة انهم يفضلون الموت — بل يقبلون عليه بصدر منشرح — على أن ينكروا ايمانهم ، فأخذوا يبحثون عن سر هذه القوة حتى وصلوا فى نهاية بحثهم الى أن سر قوة الاقباط هو فى تمسكهم بعقائهم وطهارتهم . ومن ثم أخذ الولاة يحاولون افساد طهارة من يرفضون الاذعان لاوامرهم من جهة انكار الايمان المسيحى .

ومن بين هؤلاء شباب مسيحى رفض أن ينكر الايمان فربطوه على سرير بالحبال واتوا اليه بامرأة لعوب تداعبه حتى تثير شهوته ففتنار قوته . لكن هذا البطل لما لم يجد وسيلة للهرب ، ووجد أن هذه المرأة سادرة فى غيها ، ممعنة فى مداعبته ، لم يجد عضوا من أعضائه حرا الا لسانه فأخرجه من فمه وقضمه بأسنانه وبصقه فى وجه تلك المرأة الشريرة فسال خلفه سيل من الدماء . وما أن رأت المرأة ذلك حتى فزعت لوقتتها وهربت لساعتها . وهكذا فضل ذلك الشاب أن يقطع لسانه ولا يدنس جسده ويفسد طهارته .

## قصة رابعة :

وهناك أيضا قصة بطلين شهيدين من أجل حياة الطهارة ، استشهدوا فى حكم دقلديانوس ، هما الشهيدة ثيودوره والشهيد ديديموس . فقد أراد الوالى بعد أن فشل فى اقناع الفتاة ثيودوره فى التبخر للاوثان ، افساد عذراويتها ، فأودعها أحد بيوت البغاء . ولكن شابا قبطيا يدعى ديديموس تمكن — بحيلة — أن ينقذها من ذلك البيت بعد أن استبدل ملابسها وأخرجها من البيت فى زى جندى وبقي هو مكانها . ولما اكتشف أمره ، أمر الوالى بقطع رأسه بالسيف وطرح جسده فى النار . وبينما كان الجند يسوقونه لمكان الاعدام رؤيت ثيودوره تعدو خلفه ، وقالت له بلهجة التوبيخ « لماذا هكذا يا أخى تختلس اكليلى ؟ » فاكشف أمرها واستشهد الاثنان فى وقت واحد سنة ٣٠٢ م .

هذه بعض امثلة لابطال الطهارة الذين وقفوا امام الحكام واذهلوهم بجرانهم وشجاعتهم فأحنوا هاماتهم اعجابا وتقديرا . وما ذلك الا لانهم عرفوا كيف يضبطون نفوسهم ويتهرون مهولهم . وصديق سليمان الحكيم فى قوله « مالك روحة خير ممن يأخذ مدينة » (ام ١٦ : ١٢٢) .

# كيف نحارب بالمخاطايا السبائية ؟.

يقول القديس مار فيلوكسينوس « احفظ نفسك من الاسباب التي تجذبك الى الشهوة ، وسد المنافذ التي تدخل اليك منها ، لانك اذا ما قطعت الوسائل التي منها تتولد الاوجاع قليلا ، تكون قد حصنت نفسك حسنا ، فألثشهوة قد تبدأ من الجسد وقد تبدأ من حركات الافكار ، او من أسباب خارجية . لذلك ينبغي أن نميز الاسباب ونقطعها ونسعى في سد مداخلها » .

ومعنى هذا أن القديس قد لخص الاسباب التي تجذبنا الى الشهوة في ثلاثة :

## (اولا) الجسد :

ويقصد به حرارة الجسد او استرخاؤه او مرضه .

( ا ) وحرارة الجسد تتولد اما طبيعيا بحكم السن كفترة الشباب ، او المراهقة مثلا ، واما من الافراط في المأكولات ووجود طاقة زائدة في الجسد عن حاجته العادية ، كما تتولد من تناول بعض مأكولات معينة تهيج الاعصاب مثل بعض الاطعمة الحريفة ( كالتوابل ) ، وكذلك المشروبات التي ترهق الاعصاب .

( ب ) اما استرخاء الجسد فيأتي من الكسل وكثرة النوم ومن اعطاء الجسد راحة اكثر مما يحتاج .

( ج ) واما مرض الجسد فيقصد به خلل في بعض الغدد ينتج عنه تهيج في النواحي الجنسية ، بسبب أن هذه الغدد لا تسير في افرازها سيرا طبيعيا . وهذه الحالة تحتاج الى علاج طبي خاص . وقد يكون هذا المرض نتيجة زيادة حساسية في الجهاز الجنسي ناتجة عن كثرة ارهاق سابق ، ربما للامراط في ممارسة الخطية بحيث أصبح الجسد يتأثر لامل سبب ، لا يؤثر في غيره من الاجساد .

## (ثانيا) الفكر :

ويقصد به الافكار النجسة التي تضايق الانسان وتلج عليه بصورة متفاوتة في بشاعتها . وغالبا ما يكون ذلك نتيجة انشغال الفكر بهذه الامور او عدم انشغال الفكر أصلا بأفكار صالحة وامور مفيدة . وقد يكون

بجرد حرب من الشيطان يوقعها على الاطهار القديسين مبتغيا من وراء ذلك ان يتنازلوا الى الفكر ويتفاوضوا معه او يلتذوا به فينجسهم عن ذلك الطريق وهذه النقطة تدخل في البند الاتي وهو الاسباب الخارجية .

### ( ٤٣٣ ) اسباب خارجية :

#### وهي العثرات التي تاتينا عن طريق الحواس . .

الحواس هي مداخل المعرفة للانسان ، وهي ايضا مداخل العثرات . فالعين مثلا تنظر مناظر مثيرة ، والاذن تسمع اقوالا بذينة مثيرة كذلك . وفي كلتا الحالتين يرتبط النظر والسمع بالفكر ومن هنا تحدث الخطية .

#### ( ا ) النظر :

هو باب مهم جدا تدخل الينا عن طريقه الخطايا الشبابة . ولذا يعتبره القديس أوغسطينوس اول حلقة من حلقات السقوط . وخطايا النظر تكون اما عن طريق التطلع الى الجنس الآخر في غير تحفظ ، او النظر الى الصور الخليعة (في السينما او التلفزيون او المجلات او غيرها من المطبوعات) او قراءة الكتب البذيئة ، ومطالعة المجلات الرخيصة التي تستهدف اثاره غرائز الشباب . والكتب التي تعالج الموضوعات الجنسية بطريقة خاطئة .

#### ( ب ) السمع :

وهذه هي الاخرى حاسة لها فعلها القوي . فبالاستماع الى القصص والفكاهات والاحاديث النجسة من اشخاص منحرفين ( اصدقاء السوء ) ، تلوث افكارنا وتتحرك تبعاً لذلك شهوتنا الجنسية .

#### ( هـ ) اللمس :

نستطيع ان ندرك خطورة هذه الحاسة في الاماكن الشديدة الازدحام . كما انها تعتبر النقطة المباشرة في موضوع العادة السرية .

#### نخلص من كل هذا الى ان وجودنا في مجال الخطية يقودنا الى اتمامها ،

اذ سرعان ما تنهار مقاومتنا الروحية ، او تقل او تضعف . فقطعة الحديد المطاوع مثلا ، ان هي ادخلت في مجال مغناطيسي ، لابد ان تنجذب الى القطب المغناطيسي الذي احدث ذلك المجال . هذا امر لا جدال فيه . . . وينتج عن هذا ان قطعة الحديد تكتسب خواص جديدة بان تصبح هي الاخرى مغناطيسا له خواص المغناطيس الاصلى . ولا سبيل لارجاع قطعة الحديد الى خواصها الاولى الا باخراجها خارج المجال المغناطيسي . وعلى هذا النحو فاننا ان ادخلنا انفسنا في مجال شهوة فلا بد وان ننجذب اليها لاننا بشر قابلون للانارة . ولا سبيل لان نترك هذه التأثيرات الجديدة الى تآثرنا بها او الخواص الجديدة التي اكتسبناها من المجال الجديد ، ونعود الى طبيعتنا الاولى الطاهرة النقية الا بالابتعاد عن

**مجال الخطية** .. قال القديس الشيخ الروحاني « هذا هو ترتيب حواس رجل الله بافراز : امنع عينيك عن النظر الى حسن الانسان الفاني وذلك بالنظر في الله . امنع اذنك عن الاستماع الى كل سمع ردىء . وذلك بالاستماع الى اسرار القدير ، واحذر استنشاق الروائح الشريرة ، واغلق فمك بالحذر الكلى لان في هذا غاية الانتهاء . احفظ فمك من كل مذاق العالم . ومن كل كلام باطل واكتف بالتحدث الى الله والتكلم مع خالقك والحاسة الخامسة واعنى بها اللمس اسلمها الى الحافظ الساهر ، واطلب العفة في كل حركاتك ولمساتك ليحرسك الرب من الافكار النجسة .. » .

( رابعا ) اسباب اخرى بالاضافة الى ما ذكره القديس فيلوكسينوس :

### ١ - اخطر حالة :

عندما تصبح الناحية الجنسية شهوة في القلب ، ونقصد الشهوة الثابتة الدائمة الراسخة التي تستعبد لها الانسان جميعه ، فتخرج من القلب الى الفكر وتستعبده لاشباعها فاما ان يجول فيما امامه من مشيرات ، واما ان يخترع مشيرات تثير فيه اللذة النجسة ، ويستخدم الخيال بطريقة فاسدة فيؤلف تصمصا ، ويتصور مناظر ، ويدير احاديث ، كما تخرج الشهوة من القلب الى الحس فتنجسه ايضا . وهكذا يفقد بساطته ، ويتصور النجاسة في كل شيء حتى فيما يقع تحت حواسه من امور بريئة . وبهذا يلتهب الحس وينجس الجسد كله ، ويثير فيه حركات شهوانية .. قال السيد المسيح « كل من ينظر الى امرأة ليشتتها فقد زنى بها في قلبه » ( مت ٥ : ٢٨ ) ، « ولم يقل « من ينظر الى امرأة فقد زنى » اذ ان العنصر الاساسي في هذه الخطية هو الشهوة التي « اذا حبلت تلد خطية ، والخطية اذا كملت تنتج موتا » ( يع ١ : ١٥ ) .

وعلى اية الحالات فانه يوجد تعاون بين المصادر الاربعة التي تخرج منها الشهوة سواء القلب او الفكر او الحس او الجسد . فمن ايها تبدأ الشهوة ، يمكن اذا تنجس الفكر ان يتنجس معه القلب والحس والجسد ، واذا تنجس الحس يمكن ان يتنجس معه الفكر والقلب والجسد ، وهكذا دواليك .

وتظهر بشاعة الخطية الجنسية في انها — عندما تكمل في حالتها الفعلية — تشمل الانسان جميعه في جسده وفي نفسه وفكره وحواسه وكل ما فيه . وهكذا عندما يسقط يكون سقوطه عظيما لانه لا يترك فيه حجر على حجر الا وينقض قال معلمنا بولس : « اهربوا من الزنا . كل خطية يفعلها الانسان هي خارجة عن الجسد ، لكن الذي يزنى يخطئ الى جسده » ( ١ كو ٦ : ١٨ ) .



وهذا السبب خارج عن نطاق المحيط الجنسى كله ، فما علاقة الكبرياء بالزنا ؟

الاجابة واضحة وهى ان الانسان المتكبر تتخلى عنه النعمة الالهية بسبب كبريائه فيقع فى الخطية ويسمح الله له بهذا لكى تذلل نفسه ويشعر بضعفه فيترك كبريائه . ولا توجد خطية تذلل الشخص المنتفخ بحياته الروحية اكثر من خطية الزنا التى من عظم بشاعتها تسمى احيانا خطية النجاسة . قال القديس يوحنا الدرعى « اذا لم تنتق من العظمة فلن تغلب وجع الزنا ولا شيئا من الاوجاع » . وقال ايضا « ليس احد غلب جسده الا الذى سحق قلبه ، ولا احد سحق قلبه الا الذى اُمت هواه » . قال الاباء القديسون « المتعرج بالنسك يقع فى الزنا والمتعرج بالمعرفة يقع فى التجديف » .

وتستتر فى الكبرياء وتحصن بها « الادانة » . لا تسمح لنفسك ان تدين انسانا ساطعا فى الخطايا الجنسية ، بل ليكن لك عطف وشفقة عليه ، لا تسخط عليه ولا تستهزئ به ، بل صل لاجله الى الرب لكى يقيمه ، وليكن سقوطه حافزا لك على التواضع ، عالما انك انت ايضا انسان تحت الالام مثله ، ضعيف جدا ، وانك فى مهب الخطية كالتراب الذى على الارض . قل لنفسك « لقد سقط هو اليوم ، وربما اسقط انا غدا » . واعلم انك اذا كنت سريعا فى ادانة الآخرين واحتقارهم ، فان الله سيعطيك درسا لا تنساه ، حتى تعرف ضعفك ، وقد يحدث ان يسمح الله ان تجرب بنفس تجربة اخيك . قال الرسول « لا تستكبر بل خف » ( روم ١١ : ٢٠ ) .

فاتنظر يا اذى الى نفسك لئلا تكون سائرا فى الطريق الالهى باحتراس ما عدا المحاربات الجنسية ، ولا تعرف سببا جنسيا يبرر تعبك هذا ، الذى قد يكون مرجعه كبرياء فى النفس انت الى تخلى النعمة عنك .

### سببان عامان :

هناك امران حيويان يدخلان فى المسألة الجنسية وهما الحب والطاقة .

● فلكل انسان عاطفة حب ، ان لم تتصرف تصرفا سليما ، قد يستغلها الشيطان ويربطها بالجسد فتتحرف وتدخل فى نطاق الحب الجنسى ، وتتجسس بهوات الجسد . ولذلك فان الاشخاص الذين اشبعوا ما لهم من عاطفة حب لشيئا روحيا صالحا ، هؤلاء يستريحون جدا من القاحية الجنسية من هذه الجهة . ومن امثلة الاشباع الصالح لعاطفة للحب ما ياتى :

(١) زيارة المرضى : اذ يتخذ بها الحب مظهر خنوع وعطف سابين ، من المستحب جدا ان يحارب الانسان اثناءها بهوة جنسية .

(ب) **افتقاد الفقراء والارامل والعناية بالايتم** في خدمة الملاجيء او اينما كانوا ، وبتاتى الخدمات الاجتماعية المنوعة .

(ج) **الخدمات الروحية المنوعة** في تخفيف آلام المتضايقين ومواساة الحزاني ، وزيارة المسجونين ... الخ .

(د) **خدمة التعليم** كمدراس الاحد مثلا ، وما يكتنفها من شعور بالابوة وعاطفة الرعاية ...

(هـ) **الصداقات** : فالشخص المنطوى الذي لا صديق له ، والذي لا يجد اناسا يبادلهم المحبة ويستودعهم اسراره ، هذا غالبا ما يقع فريسة للمحاربات الجنسية ويستقط ، لعله يجد فيها ما يشبه قلبه الخالى من الحب . ولذلك ننصح الانسان الذي يجب ان يقى ذاته امثال هذه العثرات ، ان يجعل نفسه مستودعا للحب يفيض به على اصديقاته الاطهار الذين يبادلونه ايضا حبا بحب فلا يبحث في المجال الجنسي عن حب آخر كناحية تعويض .

(و) **وقد يدخل ايضا في هذا النطاق** الذين يشبعون عاطفة الحب عندهم بحب وطنى او هواية عاطفية كالشعر والموسيقى او ما شاكل ذلك من الوان مختلفة .

● **ولكل انسان طاقة وحرارة ، ان لم يستخدمها في طريق نافع فقد ينحرفان الى الطريق الجنسي الضار .** فالذى يستنفذ طاقته الجسدية في دراسة او عمل اجتماعى مفيد او حتى في رياضة جسدية ، لا يترك طاقة زائدة في جسده تحاربه ، بعكس زميله الذى يعطى ذاته راحة زائدة .

### **مراحل الخطية :**

تمر المسألة الجنسية في مراحل متنوعة تختلف في شدتها وعمقتها ، وتحتاج كل منها الى علاج خاص يناسبها . وان كان هذا لا يمنع وجود نصائح عامة تفيد جميع الحالات . اما هذه المراحل فهى :

(أ) حالة حرب من الخارج ، بينما القلب نقى من الداخل

(ب) استجابة سطحية للخطية مع فكر غير عميق .

(ج) حالة التهاب كلوى ، فكرا وحواسا وقلبا ، وهى تنقسم الى تسمين ، تسم منها فيه مادة الخطية موجودة ويمكن ارتكابها ، والقسم الآخر فيه مادة الخطية بعيدة ، والانسان يسعى في الحصول عليها .

(د) حالة رابعة وهى تحول الخطية الى عادة .

# كيف نقضى الطهارة؟

هناك وسائل كثيرة تتلخص في ثلاثة أمور :

(أ) طرق وقائية تمنع الانسان من السقوط وتعطيه حصانة ضد الخطية وهي تتلخص في الهروب من الخطية وأسبابها ، ومن جهة أخرى تقوية حياة الانسان الروحية حتى ينفر بطبعه من الخطية .

(ب) طرق علاجية اذا ما صودم الانسان فعلا بالخطية ، سواء بفكر عارض أو فكر يلح بشهوة خفيفة أو شهوة عنيفة .

(ج) طرق تستخدم بعد السقوط في الخطية وارتكابها .

## أولاً الطرف الوقائية

### ① البُعد عن مجال الخطية

انت تعرف الابواب التي تأتي اليك منها الخطية فعليك اذن على قدر طاقتك ان تسد هذه الابواب . وتبتعد عن كل انواع المثيرات وكل اسباب الخطية سواء الخاص منها بالحواس من نظر أو سماع أو لمس ، أو ما يتعلق بالقراءات المختلفة ، أو بالمقابلات والخططات المعثرة ، أو ما يختص بالامكنة التي تساعد على الخطية ، أو المحاطة بذكريات خاصة غير طاهرة .

ولك ان تعرف ان الانسان مخلوق قابل للتأثر باحدى الحالتين سواء الخير أو الشر . واياك ان تظن في نفسك انك قوى وقادر على المقاومة ، فانك لست اقوى من داود النبي الذي قال عنه الرب ذاته « وجدت داود بن يسي رجلاً حسب قلبى » ( ا ع ١٣ : ٢٢ ) ، ومع ذلك لم يحتفل منظراً واحداً فسقط ( ٢ صم ١١ ) . ولست اقوى من شمشون الجبار الذى مع معرفته يعدر دليلاً ، لم يستطع ان يمنع نفسه عنها ، وكسر في سبيلها نذره واضاع شرفه وكرامته . ولست اقوى من سليمان احكم اهل زمانه الذى امالته النساء عن الرب . لقد قال سليمان عن هذه الخطية بالذات انها « طرحت كثيرين جرحى وكل قتلها اتوباء » ( ام ٧ : ٢٦ ) .

**اياك يا اخى ان تظن ان الهروب هو لون من الجبن او الخوف . فالهروب هو العلاج الاول والاساسى لهذه الحرب النجسة .** تذكر ان يوسف الصديق مثال العفة والطهارة هرب من امرأة فوطيفار ، وكان هربه لونا من البطولة . ولم يقل احد ولن يقول ان هذا الهروب تلل من قدر يوسف .

يقول يشوع بن سيراخ « لا تصدق عدوك الى الدهر » (سى ١٢ : ١٠) . هكذا لا تثق بجسدك ابدا . لانه كما ان الحديد من طبيعته ان يصدأ . كذلك الجسد تتولد فيه الشهوات الشريرة . لا تثق بالجسد ولو بدأ هادئا ، فثمة احيانا يتم في لحظة واحدة أو ساعة واحدة ما لم يصنعه خلال سنوات طويلة . وهو دائما يدبر في صمت استعداداته للهجوم !! قال القديس يوحنا الدرجمي « التغلب الخبيث اذا اراد اقتناص طائر تظاهر بأنه نائم أو ميت . فاذا دنا الطير منه يثب عليه ليقتله ويأكله . هكذا شيطان الزنا يكف عن قتال الجسد ليخدع النفس فلا ترصده ، فيسقطها . لا تثق بطبع الجسد حتى تلقى المسيح »

**اياك من ضربة يمينية يخدعك بها الشيطان ،** يصور لك بها بطولة زائفة ← قائلا لك في منطلق مسموم « ان كنت بطلا حقا ، فانزل وحارب وانتصر » لا يا صديقى . هذه مغامرة خاسرة ، لانه قد ترمى بنفسك الى الحرب . ويشهد الحرب عليك فتسقط . وعلى رأى سليمان الحكيم الذى — بخصوص خطية النجاسة يسأل متعجبا « ياخذ انسان نارا في حضنه ولا تحترق ثيابه ؟ او يمشى انسان على الجمر ولا تكتوى رجلاه » (ام ٢٧:٦ ، ٢٨) . وحتى ان انتصرت يا اخى انتصارا ظاهريا ولم تسقط فعليا ، فلا تظن أنك انتصرت انتصارا كاملا ، اذ قد تكون قد تلوثت في الطريق ، وربما تكون أشياء معينة قد ترسبت في عقلك الباطن وفي ركن مخفى من اركان ذاكرتك ، وقد ترجع اليك في فترة ضعف وتتعبك . فالشخص الذى يدخل طاحون الدقيق بملابس نظيفة ، ولا يقرب الى شيء مما بداخله يخرج منه وقد غطته طبقة من ذرات الدقيق الابيض الرفيعة دون ان يشعر . والانسان اللابس ثوبا ابيض اذا صارع فحاما أو انسانا ملوثا بالطين ، فانه حتى لو تمكن من التغلب عليه وطرحه أرضا ، فان النتيجة ان ثوبه الابيض الجميل يكون قد تلوث من آثار الفحم أو الطين . هكذا تعرضنا للمثيرات الشبابية تؤثر فينا بالضرورة وتترك خلفها آثارا . ←

\* ان سليمان الحكيم يدعو ذاك الذى يخاف اسباب الخطية ويتجنبها رجلا حكيما ، ويسمى من يثق بنفسه جاهلا ، فيقول « الحكيم يخشى ويحيد عن الشر ، والجاهل يتصلف وثيق » (ام ١٤ : ١٦) .

في احدى المرات مر شيخ مع تلاميذه على دير ووجد عشرة معينة فرفض المبيت فيه . فسأله تلاميذه « حتى أنت يا ابانا تخاف ؟ » فأجابهم « أما بالطبيعة فأتى لا أخاف ، ولكن مالى وقتال مفسد » .

وأعرف يا أخى أن أسباب الخطية ومجالاتها ، ان لم تترك في الانسان المختلط بها تأثيراً مباشراً سريعاً ، فقد تترك فيه تأثيراً بطيئاً غير محسوس ، ينمو فيه خفية ، ثم يعلن عن نفسه فيما بعد . والارادة التي لا تسقط دفعة واحدة قد تخور بالتدرج . لا تمس نجسا « اهرب لحياتك .. ولا تقف في كل الدائرة » ( تك : ١٩ : ١٧ ) .

**وعندما ننصح بالهروب من المعثرات والمثيرات ، انما ننصح بمداومة هذا الهروب .** لان اشخاصا بدأوا حياة الطهارة بنفس منسحقة شاعرة بضعفها . كانوا يهربون في أول أمرهم ويحترسون جيدا ، ولكنهم ما أن تطعموا في الطهارة مرحلة محسوسة وشعروا بقوتهم ، حتى ظنوا انهم قد تحصنوا ضد الخطية حصانة تسمح لهم بتخفيف احتراسهم ، وعدم التخوف من المعثرات والمثيرات . وهكذا بدأوا يدخلون في مجال الخطية غير مكرثين ، ودون أن يشعروا زحفت الخطية الى نفوسهم واكتشفوا انهم قد فقدوا مقاومتها الاولى .

وهناك نوع آخر من العودة الى الاختلاط بمجالات الخطية — ليس عن طريق الشعور بالقوة — وانما عن طريق الاضطرار بحكم الارشاد والتعليم . يبدأ مثل هذا الانسان يصفى الى مشاكل الآخرين الجنسية وتقصمهم وأخبار سقطاتهم ، والوان محارباتهم . وقد يضيف الى هذا دراسات خاصة في هذا الموضوع بقصد الخدمة أيضا . وكنتيجة لكل هذا قد يمتلئ عقله بأنكار الخطية وبذكريات سمجة تلوثه ويتعب هو شخصيا . ونحن ننصح هؤلاء بالا يتقلوا على انفسهم بأعباء لم يؤهلوا لها روحيا ، وننصحهم بأن يكونوا صرحاء مع انفسهم .

هذه النقطة تحتاج الى مناقشتها في ندوة تربوية لتقرير سياسة بخصوصها . وهناك فكرة نعرضها ضمن المقترحات العديدة للحل ، وهي تحويل امثال هذه المشاكل الى آخرين مؤهلين لحلها امثال آباء الاعتراف ، او خدام تدامى تساعدهم ظروفهم وقامتهم على عدم المعثرة بها . وفي فروع الخدمة الكثيرة يمكن تخصيص امراء معينين للرد على الموضوعات التي لا يمكن لكل انسان أن يتقنها . فمثلا ليس بإمكان كل عضو في فروع الخدمة ان يجيب على المشاكل اللاهوتية التي تقدم فيها أحيانا بعض أسئلة معقدة تحتاج الى دقة في التعبير ، وسلامة في الفهم اللاهوتي . وانما يمكن تحويل امثال هذه الاسئلة الى شخص مختص يتقنها سواء في نفس الفرع أو غيره . ونفس هذا الامر يمكن أن يطبق على كثير من الموضوعات الجنسية .

## ٢ البعد عن الفراغ

الفراغ نافع جدا للشخص المتقدم روحيا . الناجح في الصلاة والتأمل والهدئذ بالالهيات ، حيث يتفرغ من مهام العالم ومشغوليته ومعطلاته ، ويجد وقتا لعمله الروحي . اما الانسان المحارب جنسيا ، المتعب من هذه

**الناحية ، فان الفراغ — بالنسبة اليه — عدو خطر ينبغى له الابتعاد عنه .**  
 لأن عقل الانسان ان لم يتفرغ للتفكير في الشهوة الجنسية ، فعلى الاقل قد يطيش في امور كثيرة منتقلا من فكرة الى فكرة ، ومن خبر الى خبر ومن تذكر موضوع الى تذكر موضوع آخر ، الى ان يصادفه وسط كل اولئك موضوع جنسى فيقف عنده ليتأمل فيه ، وقد ينحرف في تأمله هذا ويلدذ فكره بالخطية فيسقط . فان كنت تريد ان تقي نفسك من الدخول الى حرب جنسية قد تسقط فيها ، فاهرب من الفراغ ، واثقل نفسك باستمرار حتى اذا ما اتاك الشيطان ليبرز فيك افكاره النجسة ، لا يجدهك متفرغا له .

وإذا ما شغلت نفسك بشيء نافع ، تكون قد ربحت فائدة مزدوجة :  
 التخلص من الحرب الجنسية وما يلحقها من نجاسة وتعيب ، وايضا منفعة العمل الصالح الذى انشغلت به . **والمشغوليات تشمل ما ياتى :**

### ( ا ) الاخلاص لعملك :

نالطالب المهتم بدراسته مثلا ، تملأ علومه الدراسية شعاب فكره وتملك عليه اهتمامه ، يستفيد فوائد عدة منها : التفوق العلمى ، وثقة اساتذته واسرته واصدقائه ، واعداد نفسه لمستقبل كريم ، وارضاء ضميره من جهة الاخلاص لعمله . وبالإضافة الى كل هذا ينجى نفسه من حروب جنسية كثيرة ، ويحفظ فكره في نظافة منها . وهذا نلاحظه على الطلبة في أسابيع امتحاناتهم اذ يكونون غير معرضين للسقوط الجنسى كما فى باتى أيام السنة . وما نقوله على الطالب نقوله على الموظف ايضا .

### ( ب ) القراءة :

**الانسان الذى يقرأ كثيرا يمتلىء بالمعرفة ويتسع عقله وينشط تفكيره**  
 وفى نفس الوقت يمنع عن عقله الفراغ الذى يحارب فيه بالخطية . ولا تصد القراءة الروحية فقط ، وانما قراءة أى لون من المعارف العامة . فالمعتقل بطبيعته يفكر فيما يقرأه ، وينشغل بما يفكر فيه ، **فالقراءة تنير العقل . يقول القديس الأنبا أنطونيوس « اتعب نفسك في قراءة الكتب فهي تخلصك من النجاسة » .** ويقول مار اسحق « كن مداوما الهذيث في الكتب وسير القديسين . لأنه من التذكار والنظر الدائم في الكتب وسيرة طرق الآباء ، تكثر فيك أفكار حارة ، وتصبح امام عينيك أعمال خوف الله سهلة ، والضوائق هينة » . ونحن نريد — في موضوعنا هذا — ان ينشغل الفكر بأى شيء نافع يمنع انشغاله بالخطية . ولكننا ننصح في موضوع القراءة — وبالأخص في الاوقات التى تبدو فيها خطية مقبلة من بعيد ، ان يقرأ الانسان أفكارا ذات عمق . لأن القراءات الخفيفة قد يطيش الفكر اثناءها في موضوع آخر ، وقد لا تمنع الافكار الجنسية — التى تثب الى العقل اثناء القراءات ايضا وتشغله ، بحيث تصبح تراءات

سطحية . أما القراءات العميقة فتركز التفكير ، لأن القارئ يجمع فيها قوى عقله وانتباهه ويركزها ليفهم .

وانجح ألوان هذه القراءات ما يعرض أمام الفكر عقدا تحتاج إلى حل ، أو قصة يتشوق العقل إلى اكتمالها ، أو موضوعا جوهريا يهم الإنسان أن يلم به ، أو معلومات جديدة تزيد ثروة الإنسان الفكرية . وهذه الأنواع الأربعة من القراءات تختلف من شخص إلى آخر حسب نوع الموضوع دينيا كان أو علميا أو اجتماعيا أو أدبيا . . . كما تختلف أيضا حسب سن القارئ ودرجته العقلية والروحية .

ومن ناحية القراءة الدينية مثلا قد يفيد في منع الأفعال الجنسية الانشغال بموضوعات كالعقائد المقارنة سواء بين المسيحية وبقية الأديان ، أو بين الأرثوذكسية ، والمذاهب المسيحية الأخرى ، أو بين المسيحية والعلم . لأن هذه الموضوعات بالإضافة إلى أنها لا تقرا قراءة سطحية وإنما تحتاج إلى تركيز الفكر وانتباهه ، فهي أيضا تثير في الإنسان حماسة دينية وغيره قلبية ، فلا تشغل الفكر فقط وإنما القلب أيضا ، كما تستنفذ بعض الطاقة المخزنة .

وننصح الذين — إذا تركوا لذواتهم لا يقرأون — بأن ينظّموا هذه القراءات إما بمنهج خاصة ، أو ارتباطات معينة ، أو تداريب روحية ، أو بالانضمام إلى معاهد مسائية . . .

### ( ج ) النشاط الاجتماعي :

قد تكون القراءة موهبة تتفاوت فيها درجات الناس . فبينما تنفع جدا للبعض ، ربما لا تنفع غيرهم أو تكون منفعتها ضئيلة . لذلك سنضع إلى جوارها أنواعا أخرى من المشغوليات ، في مقدمتها النشاط الاجتماعي . ونقصد به خدمة الفقراء والمرضى والأيتام والأرامل ، وفك ضيق المتعبين بضيقات متنوعة ، وخدمة القرى المحرومة ، وخدمة مدارس الأحد ، والتعليم عموما . .

### ( د ) الهوايات :

يستطيع الإنسان أن يشغل وقت فراغه بهوايات نافعة حسب موهبته ، كالرسم والتصوير والانشغال اليدوية على اختلاف صورها ، والتسلّيات الكثيرة . ويمكن أن نضم إلى هذه الهوايات الشعر والموسيقى والألحان ، على شرط أن تتجه اتجاهها روحيا سليما . فالذي يدرس الألحان الكنسية مثلا يقض وقتا في استلام الألحان من المعلم ، وفي مراجعتها وتثبيتها على أنفراد ومع آخرين . كما تملك عليه جانباً من قلبه وعاطفته ، غير كونها لتعزّيته الخاصة في خلواته . وتعطيه فرصة للاندماج في الكنيسة والاشتراك الفعلي في العبادة العامة . كما تعرفه بأوساط دينية وأصدقاء جدد يقضى معهم أوقات روحية . وفي كل ذلك يكون قد وقى نفسه من الانشغال بالتفكير الجنسي الخاطيء . . .

## ( هـ ) الرياضة :

قال معلمنا بولس الرسول : « الرياضة الجسدية نافعة لقليل » ( ٢ تى ٤ : ٨ ) . ولا شك ان من هذا القليل بعض المحاربين بالنواحي الجنسية . لان اشخاصا منهم قد تكون لهم اوقات فراغ كثيرة ، ولا يقوون على القراءة ولا على الانفراد لممارسة هوايات خاصة ، وفي نفس الوقت يجدون في الرياضة هواية نافعة لهم تشغل فكرهم ووقتهم ، وتستغفد كثيرا من طاقاتهم الزائدة ، وتبعدهم عن الوحدة التي تزايلهم بالشيطان . هذا حسن ، فليمارسوا الرياضة . ولكننا ننصحهم باختيار الوسط الرياضى الصالح حيث الزملاء الاطهار الذين يفهمون الروح الرياضية الحقبة ، وحبذا لو تمكنت كثير من ميثاننا الدينية من انشاء النوادي الرياضية التي تقدم وسطا طاهرا تحت اشراف اشخاص روحيين .

## ❷ الوقاية الإيجابية

**ليست الوقاية الإيجابية من السقوط الجنسى تتركز في محبة العفاف** فحسب، وانما تأتى أيضا من التقدم والنمو في الحياة الروحية عموما . فالانسان الذى يتقدم في الحياة الروحية عامة، ويكره الخطية جملة، وينمو في محبة ربنا يسوع المسيح ، ويشعر بأباطيل العالم كله وفنائه ، لا بد أنه — ضمنا — سييسمو عن الخطأ الجنسى ، شأنه شأن أية شهوة أخرى من شهوات الجسد، وبالعكس هذا ، الانسان المحب للعالم وما فيه من متع متنوعة ، فلا بد أنه ضمنا سيخضع للذة الجنسية ، استكمالاً لمتعة الجسد التي يسمى اليها بطرق شتى .

**ولذلك ننصح — كوقاية من الخطية الجنسية — بالتدرب على حياة السمو** الروحى ، الذى يعبر عنه قول معلمنا يوحنا الرسول « لا تحبوا العالم ولا الاشياء التي في العالم » ( ١ يو ٢ : ١٥ ) . وهذا ما نلاحظه عمليا ، فان الشاب الذى يحضر الى الكنيسة ، ويستمع الى عظاتها وتعاليمها ، ويفكر جدبا في تغيير مسلك حياته والسير في طريق الله ، بعد ان تنهذب حياته من جهات عدة ، يصل في يوم ما الى هذه النقطة وهى مقاومة اخطائه الجنسية . وكلما يحب الله ، كلما يزهدهم العالم وشواته . وكلما يتعلق قلبه بالشوق الى العالم الآخر والحياة العتيدة أن تكون بعد القيامة ، نراه يرتفع — بالضرورة — على شهوات الجسد ، وتبدأ قواه الجنسية تتسامى وتتصرف طاقاته المختزنة تصرفا سليما وروحيا .

وكأمور تساعد هذا النهج الروحى :

( ١ ) ممارسة الصوم بطريقته المثلى التي يقاوم فيها الصائم شهوات جسده ، كما يتدرب على اخضاع جسده ويقوى على منعه اذا اشتتهى طعاما



معينا فلا يعطيه اياه ، او يمنعه عن الأكل عموما الى ساعات معينة من النهار على الرغم من جوعه وطلبه للاكل . وكما تنمو بهذه الممارسة قوة الإرادة في الانسان وسيطرة نفسه على شهوات جسده ، هكذا ايضا بالمثل ينتقل نجاحه الى الناحية الجنسية ايضا . اما الذين يمارسون الصوم ويظنون أنهم ناجحون فيه ، ومع ذلك يشعرون بفشل ظاهر في الناحية الجنسية ، فهؤلاء ننصحهم بمراجعة انفسهم في طريقة صومهم ، ربما يكونون قد مارسوا من الصوم مجرد مظهره الطقسي دون أن يدرّبوا انفسهم على كبح جماح شهواتهم الجسدية من جهة الطعام . قال القديس يوحنا الدرجي « الذي يقاتل الزنا ولا يمسك بطنه يشبه انسانا يطفىء النار المشتعلة بالزيت والقش . ومن يقااتل الزنا بالصيام وحده دون اتضاع فهو كمن يسبح البحر العظيم بيد واحدة » . .

**(ب) التدريب على الصلاة :** يعطى الفكر نوعا من الحياء، فيخجل الانسان من ذاته عندما يخضع لفكر جنسى ، ويخجل من الله عندما يقف امامه ليصلى وهو ملوث الفكر جنسيا . وننصحك ايها الاخ الحبيب بالاكثار من عنصر الصلاة حتى يكثر لديك هذا الحياء المقدس ، وحتى يستضىء فكرك بالله ، وايضا لكى تنال بالصلاة معونة خاصة ضد الحروب الجنسية .

وهناك سبب جوهري ، وهو أنك بالصلاة تتذكر الرابطة التي تربطك بالله ، وتشعر بوجود عهد بينك وبينه أن تحيا له حياة مقدسة . وهذا العهد تشعر بكسره كلما تسقط جنسيا . يحس الناس يخجلون من الصلاة بعد السقوط ، وبالتدرّج يتركونها ، ولكننا نقول لهؤلاء أن هذا خدعة من الشيطان يكسب بها معركة ثانية . أما أنت يارجل الله فلا تترك الصلاة من أجل نجاسة الجسد . لا تنتظر أن تصير طاهرا ثم تصلى ، وإنما صل لكى بالصلاة تحصل على الطهارة . وان كنت في خجل من الصلاة فاعرف أن هذا الخجل مفيد لك، ولاته يوقفك امام ضميرك ، وامام الله ، وامام ما ينبغى أن تكون ، فترجع الى ذلك وتقاوم . . .

اشغال الفكر بالهذيذ في الالهيات ، وترديد الاقوال الالهية ، وتدريب تلاوة المزامير المحفوظة ، تدريب نافع ومفيد جدا في هذه الحالة ، وكذلك ترديد المدايح والترانيم والالحان الروحية . . . وفي ذلك يقول مار اسحق « كثرة الكلام في معنى الفضيلة يجدد كل ساعة في النفس شهوة الفضيلة » ، ويقول ايضا . « كما أن القدح الكثير يخرج شرر نار ، هكذا أيضا من الهذيذ الدائم في الالهيات تكثر الحرارة » . وايضا « حسبما تهمل الهذيذ في الصلاح تبطل في عينيك الشهوة اليه »

**( ج ) التأمل في آلام ربنا يسوع المسيح التي احتملها عنا ، وجراحاته المحيية من أجل خلاصنا ، تولاّ قدينا حياء وخشوعا . تأمل في هذه الآلام وقل لنفسك «كيف يسوع لى التلذذ بالشهوات الدنسة، وهو «جروح لاجل معاصينا**

مسحوق لاجل آثامنا » . قل ما تاله أوريا لداود « ان التابوت واسرائيل ويهوذا ساكنون في الخيام ، وسيدي يواب وعبيد سيدي نازلون على وجه الصحراء ، وانا آتى الى بيتى لأكل وأشرب واضطجع مع امرأتى ! وحياتك وحياة نفسك لا افعل هذا الامر » (٢صم ١١ : ١١) . قال القديس أوغسطينوس « انه لمن يوجد علاج يضاد أفكار الزنا مثل التأمل فى آلام سيدي يسوع المسيح وموته » .

( د ) ممارسة الاعتراف بالطريقة المثلى التى تحدثنا عنها تفصيلا فى موضوع الاعتراف . لا تخجل من كشف افكارك لأبيك الروحى ، لأنه بذلك تأتيك معونة الهية كبيرة : أولا ، لان شيطان الزنا ينتهر بكشفه ، وثانيا عن طريق ارشادات ونصائح ابيك الروحى وصلواته عنك ، وثالثا نتيجة ذلك أمام الله وأنت تعترف بضعفك مما يجعل معونة الله تتقدم لتسندك وتؤازرك .

( هـ ) يفيدك جدا مع الاعتراف ، التناول من السرائر الالهية — اذا صرح اب اعترافك بذلك . فبالتناول ينال المجاهد فى حروب الشهوة ، قوة عظيمة ضد أعدائه . قال القديس مقاريوس الكبير « بالتناول تحفظون من الأعداء ومن يتهاون بهذا السر فان قوات الظلمة تقوى عليه » . وقال القديس يوحنا ذهبى الفم « لنعد من هذه المائدة ( التناول ) كاسود تضطرم فينا نار المحبة ، وترتعب منا الشياطين » . وقد تكلمنا عن ذلك بأسهاب فى موضوع التناول .

( و ) يفيد الانسان جدا فى حياة الطهارة قراءة حياة القديسين ، لان ذلك يضع أمامه مثلا عاليا من النوع السامى . واذ يتأثر بحياتهم ويجتذب الى تقليدهم ، ستسمو نفسه من تلقائها عن الشهوات الجسدية وتسلك فى الطهارة دون تعب . وكما أن قراءة القصص الجنسية تثير هذه الشهوة فى الانسان ، كذلك تعمل سير القديسين من الناحية العكسية — فانها تثير فى القارئ محبة الفضيلة وحياة الطهارة . يقول مار اسحق « شهية جدا هى اخبار القديسين فى مسامع الودعاء ، كالماء للفروس الجديدة . فلتكن مرسومة عندك صورة تدبير الله مع القدماء ، كالادوية الكريمة للمعين ، واحفظ نكرهم فى كل اوقات النهار واهد فيهم وتفكر لتتحكم منهم » .

( ز ) كذلك من المفيد أيضا قراءة الكتب الخاصة بالحياة النسكية واحتقار اباطيل العالم والكتب الروحية عموما ، فانها توجه رغبات الانسان واشتيقاته الى وجهة علوية مقدسة ، وتجعله يكره الخطية ويبحث عن خلاص نفسه . فاذا ما اقترنت هذه القراءات بالتدريبات الروحية كانت الفائدة اعم .

( حـ ) تفيد الانسان أيضا التراءة عن الأبدية والدينونة . فان الذى لا تربطه المحبة بالله تد يربطه به الخوف . وان كان الخوف درجة أقل ، ولكنه يصلح ان يكون فى موضوعنا هذا كدرجة ابتداء . قال المرثم « رأس الحكمة مخافة الرب » (مز ١١١ : ١٠) . ويمكن أن نترجم هذه الآية « بداءة الحكمة » . قال القديس

أوغسطينوس « ان الخوف يعد مكانا للمحبة . وعلى ذلك فان لم يوجد الخوف فلا سبيل للمحبة ان تدخل » . وقال القديس الأنبا انطونيوس « راس الحكمة مخافة الله . كما ان الضوء اذا دخل الى بيت مظلم ، طرد ظلمته وأناره ، وهكذا خوف الله اذا دخل قلب الانسان طرد عنه الجهل ، وعلمه كل الفضائل والحكم » .

لذلك اقرا يا اخي الحبيب عن الموت والدينونة والحياة العتيدة وعقوبة الاشرار . اقرا عن النفس ومصيرها وحالتها في مكان انتظارها . اقرا سفر الرؤيا وتفسيرات الآباء له واحضر الجنازات ، وسر في مواكب الموتى ، واذهب وعز اسرات المنتقلين . والاثر العميق الذى يتركه في نفسك كل اولئك ، لا تضعه سريعا ، وانما استغله لتجلس الى نفسك وتفكر في مصيرك انت ايضا ، وتعمل اعمالا تليق بالتوبة .

( ط ) يفيد الانسان أيضا في حياة الطهارة قراءة قصص الاطهار ، الذين عرضت لهم الخطية فأبوا ورفضوا في عزم قوى عجيب ، ولم يسمحوا لانفسهم بان يخضعوا للخطية معتذرين بالضرورات القاسية الجديدة الضاغطة عليهم ، بل قاوموا حتى الدم مجاهدين ضد الخطية ( عب ١٢ : ٤ ) ، واطاعوا الله حتى الموت . وقد اوردنا بعض هذه القصص في صدر هذا الموضوع ، لا ليقلدها القارىء تقليدا حرفيا وانما لنعرض امامه صوراً من السمو الخلقى .

ويمكن ان يضم الى هذا النوع نوع آخر اسى ، وهو قصص القديسين الذين اجبرتهم اسراتهم او سادتهم على الدخول في زيجات ، فعاشوا مع زوجاتهم كاخوات ، وانتقلوا من هذا العالم دون ان يمسوا امرأة ، على الرغم من ان بعضهم احتمل ذلك الوضع عشرات السنين من امثلة هؤلاء القديسين القديس مقاريوس الكبير ، والقديس آمون ، والقديس يحنس كما ، والقديس ديمتريوس الكرام البطريك وغيرهم . . . أما الذين اجبرهم سادتهم : فمن امثلتهم القديس صموئيل المعترف الذى سباه البربر ، وربطه سيده الوثنى الى جارية برعى معها الابل سنونات وهما مربوطان معا . . . والقديس بالخوس الذى كتب سيرته القديس ايرونيوس . . .

(ى) ويفيد أيضا في هذا المجال قراءة قصص التوبة . ونعنى بالذات قصص التائبين والتائبات من حياة فاجرة منحلّة ، مثل قصص القديسة ماريا ابنة اخ القديس ابراهيم المتوحد ، والقديسة مريم المصرية ، والقديسة بيلاجية المتوحدة والفاجرة التى أنقذها القديس بيساريون تلميذ الانبا انطونيوس ، والقديس يعقوب المجاهد والقديس اوغسطينوس وغيرهم . . .

(ك) ومن المفيد أيضا قراءة قصص عن النساء القديسات ايا كن سواء الشهيديات او الراهبات او الخادمت او المشتغلات بالنشاط الدينى او الاجتماعى او شهيرات النساء عموما المحاطات بهالة من البطولة والشهامة والقدسية . .



زنا تسنجيب له ، عبر كالدخان دون ان يترك اثرا . والى هنا مايزال الانسان طاهرا لم تصدر عنه خطية . لم يستطع الفكر ان يثير حركات الجسد او يلذذ الحواس ، او يحرك مشاعر القلب ، ولكن هذا الفكر العابر قد يشتد فيطرق ذهن الانسان طرقات ملحة متتابعة . ومع هذه الشدة في الحرب الا انها شدة من الخارج لم تتسبب عنها نجاسة بعد . بل يستطيع الانسان ان يطرد هذه الافكار جميعها كما قال الرسول « قاوموا ابليس فيهرب منكم » ( يع : ٤ : ٧ ) .

**كل ما يريده فكر الزنا في بدء القتال هو ان تتناقش وتتفاوض معه ، وان تعطيه فرصة لينمو .** وهذا التفاوض مع الفكر عمل ارادى محض يقع تحت مسؤولية الانسان روحيا . ان المفتاح بيد الارادة ، والفكر يطرق الباب من الخارج ، وفي امكان الارادة ان تطرده او تسمح له بالدخول . والحكمة كل الحكمة هي في طرد هذا العدو لانه خطر على سلامة القلب والفكر والجسد جميعا . ولكن الشيطان قد يخدع الانسان ويقول له « افحص كل الاشياء وتمسك بالحسن ، اية خطية في هذا الامر ؟ انك سوف لا تلتذ بالفكر ، وانما ستتفاهم معه ، لتعرف من اين اتى ، وماذا يريد ، وما هو مصيره ، وتفحص ما هو خطره ، وتفكر في ماذا يحدث لو ادخلته الى قلبك ثم تطرده بعد ذلك» . . . اياك يا صديقي من هذا المنطق المسموم . فليس كل شيء يحتاج الى فحص ، لان هناك امورا ظاهرة . انك لست محتاجا ان تقلب العقرب في يدك لتعرف انها عقرب ، وانما بمجرد رؤيتها من بعيد تدرك انها عقرب، وتدعوك الحكمة لا الى فحصها — وانما الى قتلها ، او على الاقل الهرب منها بسرعة . اما اذا امسكتها وفحصتها فستلدغك وتلقى سمها في جسمك ، هكذا بالضبط افكار الزنا . يقول القديس مار افرام السرياني « كما تطرد الكلب ، جابج بانهار شيطان الزنا » .

وافكار الزنا هذه التي تطرق باب العقل قد تكون معروفة لديك او مجهولة منك ، تكشف لك عن شخصيتها بعد حين ، وهذا النوع الاخير يحتاج الى اجتراس وبقظة وفكر .

افكار الزنا الواضحة المكشوفة ، ليس للانسان عذر في عدم طردها عنه بسرعة ، اذ الافكار المحجة فتبدأ مسؤليته بازائها حالما يدرك ما يحتاج وراءها . وكل انسان له خبرات خاصة مع الافكار يستطيع في حالات كثيرة ان يكتشف الافكار التي تدخل الى ذهنه في ثوب بريء، وفي مظهر بعيد كلية عن الزنا ، ولكنها ما تلبث ان تتطور وتتحوّر وتتغير حتى تصل الى موضوع جنسى بحت . فعلى الانسان ان يستفد من خبراته السابقة ومن حروبه القديمة . وما احكم ذلك الشيخ الذي قال « لا اتذكر ان الشياطين اطفونى مرتين فقط في امر واحد » .

وكمثال لهذه الافكار ، شخصية معينة تعرف ان العدو يحاربك بها شهوانيا . وهذه الشخصية تربطك بها ذكريات صالحة ، وذكريات عادية ، وذكريات نجسة . وقد يبدأ الشيطان فيذكرك بهذه الشخصية وما يحيط بها من فضائل واعمال مقدسة . ثم يتناول اخبارك العادية معها ، واخيرا يصل الى الذكريات النجسة وتبدأ حرب الشهوة . فان كنت بخبراتك السابقة تعرف ان كل الافكار الاولى ليست سوى مقدمات للشهوة ، وانه في كل مرة يأتي اليك الشيطان بتلك المقدمات ينتهي الى نفس النهاية ، فواجبك ان تطرد عنك كل المقدمات ذاتها على الرغم من عدم نجاستها ظاهريا ، بل من واجبك ان تطرد عنك بالجملة كل فكر يربطك بتلك الشخصية . ما دامت الافكار تسيير بك في النهاية الى النقطة السوداء في علاقتكما .

قلنا ان المفتاح في يد الارادة ، وهي حرة تطرد الفكر او تفتح له ، عابرا كان او ملحا . ونضيف بان الارادات تختلف قوة وضعفا ، وقد توجد ارادة مثلا تستطيع ان تطرد الفكر العابر ، ولكنه اذا الح واشتد طرقة تضعف امامه وتفتح له . نصيحتنا لمثل هذه الارادة التي لا تستطيع ان تقاوم الفكر ان تهرب منه ، اما طرق الهرب فسنشرحها في النقطة المقبلة .

## ٢٠٦ مرحلة الحرب الداخلية المتوسطة

**تبدأ هذه الحرب عن طريقين :** اما ان الفكر الخارجى عندما يطرق عقل الانسان ، يجد في قلب هذا الانسان شهوة كامنة ، فيختلط بها وينجب منها لذة حسية ، وبهذا تكون الخطية قد بدأت في اولى مراحلها ، واما ان هذا الفكر لا يصادف شهوة في القلب ولكنه لا ييأس ، ويظل يلح على الانسان ويطرق باب عقله طالبا منه التفاوض معه ، فان تنازلت الارادة وفتحت له الباب يدخل ويلقى امتعته ، وامتعته هي ادوات يلذذ بها الحواس ، فتبدأ الشهوة الجنسية . وكلا النوعين — سواء منها الذى سببته شهوة كامنة او الذى سببته شهوة من الخارج — اذا ما وصل الى هذه المرحلة يتخذان طريقا واحدا ، سنتحدث الآن عنه وعن مقاومته .

هذه اللذة الحسية الخاطئة تكون ضعيفة جدا في بادىء الامر ، وفي امكان الارادة ان تطردها وتتخلص منها ، سواء اكانت مجرد لذة في الفكر او لذة في الحس الخارجى او الداخلى او شهوة في القلب . . . وذلك لانها تكون اولا لذة يشعر بها الانسان ويشعر ايضا بانه مخطىء فيها ويرى وجوب مقاومتها . الى هنا تكون حربا داخلية خفيفة ، وشئ بسيط من شجاعة الفكر وعزم الارادة يجعل الانسان يلتقيها عنه ويستريح .

ونصح في هذه الحالة بالنصائح الآتية :

( ا ) اذا اتك هذه اللذة الجنسية من فكر معين ، فغير في الحال مجرى أفكارك : اما بالتفكير في شيء آخر ، واما بالقراءة او بالصلاة او بانشاد لحن او ترتيله او مديحه او بأى شيء آخر يشغلك عن الفكر . واذا كنت ستحول هذا الفكر النجس بالتفكير في شيء آخر ، فاختر لونا من التفكير العميق الذى يشغلك ويجذب اهتمامك ويسيك الفكر الاول . لانك لو فكرت في شيء غير مهم فسيطيش فمرك أثناءه في متابعة الفكر الاول . واذا اخترت القراءة او الصلاة للهروب من الفكر ، فلتكن أيضا بعمق ، ولا تهتم اذا كانت غير مركزة في الابتداء ، فربما يحتاج الامر الى فترة انتقال الى ان تنسى الفكر النجس او تنسفل عنه . استمر في القراءة والصلاة ولو بطياشة فكر الى ان تتجمع أفكارك اليك . اذا اخترت مديحة او ترتيلة او لحن ، فيحسن اختيار النغم «الحزائنى» ، او اللحن الذى يحتاج الى انتباه فكرى لضبط هزاته الموسيقية ، او النوع الذى تحبه نفسك وتشتهيه وتلتصق به . . .

(ب) اذا لم تنفعك احدى هذه الطرق ، وبقي الفكر يلاحقك واللذة تنمو ، فاترك مكانك واجل بصرك في أشياء أخرى لعلك تنسفل بها . فاذا لم تنفع من هذا أيضا ، اختلط بآخرين واستمع وتحادث معهم ، فبالضرورة ستتخلص من فكر المحاربة لانك سوف لا تستطيع الجمع بين الأمرين معا .

( ج ) اذا اتاك الفكر وانت وسط آخرين ، فأخرج عن صمتك وتحادث معهم .

( د ) اذا اتاك الفكر بسبب قراءة معينة فاتركها مباشرة ، مهما كان نوع هذه القراءة حتى لو كانت دينية .

( هـ ) وان كان مصدر هذه اللذة الجنسية سببا حسيا ، كاللمس او النظر او السمع ، فاهرب من هذا السبب . ابعد عن مكان التلامس ، وحول نظرك عن المنظر المعثر ، واهرب من السمع الضار . وان لم تستطع اطلاقا فى احدى الحالات فعلى الاقل اشغل فمرك في ذلك الوقت بشيء عميق فان انشغال الفكر يعطل الشعور بالحواس او على الاقل لايجعلها مركزة فى المعنى الجنسى ، فتضعف الحرب .

( و ) ونحن لا نريد ان نحدثك بوسيلة معينة، وانما اختر اية وسيلة اخرى ترى انها تساعدك على الهروب من الفكر والتحول عن اللذة اللاصقة به .

( ز ) اياك ان تسمع لخداع الشيطان او خداع العقل المنتشى باللذة الحسية ، فتظن انك تتفاوض مع الفكر الخاطيء مفاوضة العدو لكى تقضى عليه ، وتظهر له فساد سبله كلها . ان الفكر لا يهبه ان تظهر له فساد وخطره ، فهذا كله واضح ، وانت تعرف هذا من بادىء الامر . وحتى ان انتهى

بك الامر — بعد وقت — الى طرد الفكر النجس، فلا شك أنك تكون قد تنجست  
اثناء هذا الوقت الذى مر ما بين مجيء الفكر وطرده . وأنتك مع الرغبة فى طرده  
كنت متلذذا ببقائه . وهذا كله ينافى محبتك لله وحياة الطهارة . **اطرد الفكر  
بسرعة ولا تناقشه ولو مناقشة عدو .**

اطرد الفكر بسرعة لان الحرب — مع انها داخلية — الا انها مازالت خفيفة،  
لان الارادة مازالت تتمتع بسلطان على الفكر ، وما تزال فى الانسان رغبة  
فى طرد الفكر ، على الرغم من استبقائه . **ولكن الوقت — فى هذه الحالة —  
ليس فى صالح هذا الانسان المحارب .** لانه كلما مر الوقت على الفكر الخاطيء  
وهو يلذذ الانسان ، تزداد الارادة ضعفا ، وفى نفس الوقت يقوى الفكر  
ويستبد ، وتبدأ الرغبة فى طرده تقل، والملائكة المحيطة بالانسان تبدأ فى التحول  
عنه وتركه ، وكذلك قد تتخلى النعمة عنه ايضا ، وذلك كله بسبب تهاونه مع  
الخطية وعدم طرده اياها وميله اليها فى داخله . . .

وهذا كله يقوده الى المرحلة الثالثة الخطرة . ويكون فى كل ذلك مدانا  
امام الله لانه — بكامل ارادته — اوصل نفسه الى نقطة الخطر . انه يشبه بنى  
اسرائيل الذين خالفوا الله واستبقوا الكنعانيين ، فتسببوا فى هلاك شعب الله  
واغروهم على عبادة آلهتهم . اما أنت فقل مع المرتل فى شجاعة قلب «فى اوقات  
الغدوات كنت أقتل جميع خطاة الارض ، لأبىد من مدينة الرب جميع صانعى  
الاثم » (مز ١٠١ : ٨) . ومدينة الرب هنا هى اورشليم الداخلية — قلبك .

### ٣٣ الحرب الراحلة العنيفة

وهى اخطر مرحلة . . . ونقصد بها المرحلة التى تطفى فيها اللذة الجسدية  
على الانسان ، بحيث يميل الى اكمال الخطية ولا تقوى ارادته على رفضها ،  
فيقع بين عدوين خطيرين احدهما من الخارج والآخر من الداخل ، ويكون مغلوبا  
على امره . ويشعر انه فى خطأ ، يريد أن يتركه فلا يستطيع ، لان اللذة  
الجسدية تجذبه اليها . هذه المرحلة من الخطية الجنسية هى اتسى مرحلة ،  
وكثيرين من الذين يجتازونها يسقطون فى الخطية وهم يكون امام الله بسبب  
ضعفهم .

ماذا نقول لك يا اخانا الذى يجتاز هذه المرحلة العنيفة ، لسنا نريد الآن  
أن نؤنبك لانك تسببت فى توصيل نفسك الى هذا الخطر ، وانما نحن نشفق  
عليك . والله ايضا العارف بضعف البشر وقوة العدو المحارب لك، هو برحمته  
يقدر موفتك ، ويستطيع أن يتحنن عليك . **انما المهم أنك — حتى فى هذه  
الحالة — لا تياس ، ولا يخدعك العدو بانك قد سقطت وانتهى الامر ، فلا مناص**



**من أن تكمل الخطية بالفعل .** لا تستمع لهذه الشماتة من الاعداء ، وانما جاهد الى آخر رمق من ارادتك . وننصحك بالهروب من مادة الخطية اذا كانت تربية منك ، ولا تسع اليها ان كانت بعيدة عنك . حاول في هذه الحالة أن تهرب من الوحدة الى حيث يوجد اناس يمنعك وجودهم من فعل الخطية . وحاول أن تهرب من وجودك منفردا مع شخصية يقاتلك بها العدو . وعلى أسوأ الحالات خير لك أن تسقط بمفردك من أن تسقط غيرك معك ، فترتكب خطيبتين بدلا من خطية واحدة ، وتحمل نتائج الخطية التي لا تضمن مداها .

## الآس ...

**ثق انه حتى لو اشتعل جسدك كله بالخطية ، ومع ذلك هربت من فعلها ، فلك عند الله اكليل من اكاليل المجاهدين ، والله لا ينسى لك أنك من اجله حرمت جسدك لذة يشتهيها .** واعلم يا اخانا أن من أهم الامور التي تعينك على مغالبة حرب الشهوة القاسية ، **ان تقننى لك قلبا قويا شجاعا في النضال ضدها .** ومصدر هذه القوة هو الثقة بأن الله معك ، وبأنه لا يسلمك الى أيدي اعدائك لانه يريد خلاص نفسك . قال القديس الأنبا باخوميوس أب الشركة « **كن قوى القلب ، واقنن لك شجاعة منذ الابتداء لتقدر على الوقوف قبالة غضب التنين ، لانه يصعب قتالك له منذ الابتداء اذا وجدك غير مستعد لمقاومته ، وذلك ليجعلك جزءا من اول الطريق . . .** كن قوى القلب ، **وقاتل كالجبار في حرب الشهوة .** اطرح عنك ضعف القلب لئلا يملكك الكسل وقلة الايمان فيطعم فيك اعداؤك . **اجعل قلبك كقلب أسد** » .

ان كنت في حجرتك الخاصة فضع فيها أشياء تبكتك وتذكرك بالله وتردك ان وصلت الى هذه الحالة ، مثل بعض الآيات والصور المقدسة والكتب الالهية

وحتى هذه المرحلة يمكن أن يتخلص الانسان منها عن طريق تحويل مجرى افكاره بشيء من الوسائل الكثيرة التي ذكرناها في المرحلة السابقة ، وان كانت ثورة جسده تخمد بالتدريج ، الا انها ستخمد على اية الحالات ، اذا قاوم . . .



## ما بعد السقوط

هناك نوعان من السقوط : سقوط عن استهتار ، وسقوط عن ضعف . .  
والنوع الأول شرير جدا يحرم الانسان به ذاته من نعمة الله اما النوع الثاني  
فينظر الله اليه باشفاق ويهد يده بالمعونة ليقوم الساقط ويفسله من خطيته  
اذا تاب . ومع ذلك فالانسان غالبا ما يشعر بعد السقوط — في كلا نوعيه —  
باشمزاز من الخطية وندم على ارتكابه لها .

**استغل هذا الندم وهذا الاشمزاز اللذين يعقبان السقوط — استغلها  
للسير في حياة جديدة مستقيمة . وحتى لو توالى سقوطك وتكرر ، لا تيأس  
ايضا ما دام سقوطك عن ضعف . فقد قيل عن اخ كان ساكنا في دير ، وانه  
من شدة القتال كان يسقط في الزنا مرارا كثيرة . فمكث يكره نفسه ويصبر كي  
لا يترك اسكيم الرهينة . وكان يكمل قانون عبادته بحرص ويقول في صلاته  
« يارب انت ترى شدة حالي ، وشدة حزني فانتشلني يارب ان شئت انا او لم  
اشأ ، لاني مثل الطين اشتاق واحب الخطية ولكن انت الاله الجبار اجعلني  
اكف عن هذه النجاسة ، لانك ان كنت ترحم القديسين فقط فليس هذا بعجيب  
وان كنت انما تخلص الاطهار فقط فما الحاجة ، لان اولئك مستحقون . ولكن  
في انا غير المستحق يا سيدي ، اظهر عجيب رحمتك ، لاني اليك اسلمت  
نفسى » . وكان يكرر هذه الطلبات كل يوم سواء اخطأ او لم يخطئ . فلما  
كان ذات يوم وهو مستمر في هذه الصلاة ان الشيطان ضجر من حسن رجائه  
مظهر له وجها لوجه وهو يرتل بهزاميره وقال له « اما تخزى ان تقف بين يدي  
الله كلية ، وتسمى اسمه بفمك النجس ؟ » فقال له الاخ « الست انت تضرب  
مرزبة وانا اضرب مرزبة ؟ انت توقعنى في الخطية ، وانا اطلب من الله الرحوم  
ان يتحنن على . فانا اضاربك على هذا الصراع حتى يدركنى الموت ولا اقطع  
رجائى من الهى ، ولا اكف عن الاستعداد لك وستنظر من الذى يغلب ، انت ام  
رحمة الله » . فلما سمع الشيطان كلامه قال « من الآن لا اعود الى قتالك لئلا  
اسبب لك اكاليل نتيجة رجائك في الهك » . وتحنى عنه الشيطان منذ ذلك اليوم  
ورجع الاخ الى نفسه بنوح ويبكى على خطاياہ السالفة . وكان اذا قال الفكر  
له « نعم لانك تبكى » ، فكان يجيب فكره بذكر خطاياہ السالفة . واذا قال  
الفكر له « اين تذهب لانك فعلت خطايا كثيرة » . كان يقول « مراحم الرب  
واسعة وهو يفرح بحياة الميت ووجود الضال » .**

وفي نفس مرحلة سقوطك ، استخدم على قدر امكانك ما سبق ان ذكرناه  
لك من طرق وقائية . وان لم تات تلك الطرق بنتيجة سريعة فلا تيأس ،

ولا يصور لك الشيطان ان الشهوة اتوى من طبيعتك او انه من المحال عليك ان تنتصر عليها . واعلم ان الامر يحتاج الى وقت الى ان تأتى الطرق الوقائية الايجابية بشور . وان تنقية ذاتك من الخطية وحصولك على العفة الكاملة امور تحتاج الى صبر ولا تأتى دفعة واحدة . فتمسك بالرجاء وأكثر من الصلاة ، وابتعد ذاتك عن أسباب الخطية ، ولا بد انك ستحصل على العفة ولو بعد حين ما دمت سائرا في طريقها . وكل ما يريده العدو من اسقاطك مرات — ولو في خطايا فعلية — هو ان تياس وتسلم له تسليما كاملا على اعتبار انه لا فائدة من الجهاد . . .

**وحاذر من شيطان الخجل الذى يأتى ليفتدك بعد شيطان الزنا ، وبمنحك من كسف الذنوبية لأب اعترافك . احترس جدا من هذا الخداع . واعترف بخطيتك في ملء بشاعتها . واعرف ان هناك خطايا يستريح الانسان منها بمجرد الاعتراف . وتد قال الآباء ان شيطان الزنا بالذات ينقهر بكشفه . واعلم ايها الأخ المجاهد ان أب اعترافك هو أيضا انسان ، ويعرف ضعفات البشر ، بل انه انسان ذو خبرات كثيرة في هذا الامر ، لاستماعه الى قصص سقوط عديدة جدا في اعتراف غيرك من الناس ، وأنه سيستمع الى اعترافك في اشفاق لا في اشمزاز كما تتصور . فكن أمينا في اعترافك ، ولا تتأخر ، ولا يخدعك الشيطان بأن تنتظر حتى تتحسن حالتك ثم تذهب فتعترف . كلا ، بل ان حالتك تتحسن باعترافك . وانت لا تضمن ماذا يحدث لو أجلت اعترافك ، ربما تسوء حالتك جدا ، وربما تتكرر مرات سقوطك ويزداد ارتباطك بالخطية .**

## الاحتلام والاحتلام

الاحتلام — بالنسبة للشباب — هو ان يفيض منه سائل منوى أثناء النوم، وهو على نوعين : نوع غير مصحوب بحلم شرير ، وهذا امر طبيعى لا يعتبر خطية ، ولا يصح ان تنزعج له فهو مجرد خروج مادة زائدة عن حاجة الجسم . اما النوع الثانى من الاحتلام فهو الذى يسبقه حلم نجس . ومع ان ارادة الانسان غير كاملة فيه او شبه معدومة ، الا أنه غالبا ما يكون نتيجة لارادة سابقة خاطئة . وكلا النوعين من الاحتلام تعتبره الكنيسة فطرا . ولا يصح للمحتلم ان يتناول صبيحة احتلامه من الاسرار المقدسة ، بل على حسب حكم سفر اللاويين ، يبقى نجسا الى المساء ( لا ١٥ ) . كما لا يصح له ان يدخل الهيكل او يلمس الأواني المقدسة ، وان كان هذا الاحتلام لا يمنعه من الصلوات العادية والعبادة الخاصة . وان كان يستحسن ان يغتسل ويغير ملابسه الداخلية .

والاحتلام امر مفروض ان يعترف به الانسان أيضا ، ويبين ما اذا كانت حالات حدوثة قليلة أو كثيرة . وللمتعين من الاحتلام نضع النقاط الآتية :

١ — هناك احتلام يأتي من شهوات جنسية مختزنة أو مكبوتة ، أو من صور خاطئة لاصقة بالعقل الباطن أو من ذكريات أو أخبار نجسة عالقة بالذاكرة . وكل هذه الأمور تحتاج الى علاج روى أثناء النهار . ويمكن أن يهتم الانسان بالنهار بتفادى أسباب الخطية التي يحلم بها ، وإذا اكملت طهارة الانسان في حياته الواعية ، فمن النادر أن يحلم حلما نجسا ، بل اذا اتاه حلم كهذا لا يحتلمه ويستيقظ .

٢ — هناك احتلام يأتي نتيجة أسباب جسدية مثل كثرة الطعام ، أو زيادة الاطعمة الدسمة ، أو كثرة النوم ، أو اعطاء الجسم راحة أكثر مما يحتاج ، أو النوم على فراش ناعم أكثر من العادى . وهذا السبب من السهل علاجه ، والذين يتقنون السهر والصوم يقل احتلامهم .

٣ — وقد يتسبب الاحتلام عن طريقة النوم ، كأن ينام انسان على ظهره فيسخن عموده الفقري ، أو أن ينام على بطنه فتسخن أعضاؤه التناسلية ، والوضع الصحيح هو النوم على الجنب الايمن .

٤ — وقد يكون السبب هو الملابس الداخلية ، والمفروض فيها انها لا تكون ضاغطة على أعضاء الجسم الحساسة .

٥ — ولاتقاء الاحتلام يحسن عدم الشرب كثيرا قبل النوم لتفادى امتلاء المثانة البولية .

٦ — ويحسن أيضا عدم الذهاب الى الفراش الا اذا كان محتاجا فعلا للنوم .

٧ — وتفيد جدا الصلوات الكثيرة قبل النوم حتى يتقدس فراشك بالصلاة وتحيط بك الملائكة أثناء نومك وتحفظ عفتك . وعلى العكس من ذلك فان الافكار الدنسة التي قد تشغل الفكر قبل النوم ، تسبب له احيانا احتلاما أثناء نومه .

٨ — على الانسان ان يحترس أيضا في أغطيته وهو نائم، ولا يدعها تحتك بجسده . كما يحترس من البرد الذى يجعله ينكمش انكماشاً تنضغط به بعض أعضائه . وأيضا الدفاء الزائد قد يسبب احتلاما .

٩ — وقد يتسبب الاحتلام عن خوف زائد منه يجعله شاغلا للذهن بطريقة مبالغ فيها .

١٠ — وقد يأتي عن حرب من الشيطان يريد بها ان يزعج الانسان ، أو ان يحرمه من تناول من السرائر الالهية ، أو ان يستقله في اليأس ، أو ان يقدم له افكارا نجسة تحاربه فيها بعد : الزنا الارادى . والآباء ينصحون بعدم تذكر الأجساد التي حورب بها الانسان في نومه لئلا تكون حربا له في يقظته . قال القديس يوحنا الدرجمي « لا تفكر في اليقظة ما تخيلته من النجاسة في المنام ، فهذا هو غرض الشياطين من الاحلام النجسة » .



## ارصادات هامة

١ — اذا اشتدت عليك حرب الشهوة فانحص ذاتك جيدا لتعرف المنافذ التي تسربت اليك منها فتغلقتها . وتقف على الاسباب التي تولدت عنها وتلاشيها . ماذا لم تجد سببا جنسيا ، فانحص ذاتك من جهة افكار العظمة والمجد الباطل ( الكبرياء ) . فان وجدت انها قد تسربت الى مخدعك الداخلى ( قلبك ) ، فأتضع وتذل امام الله ليرفعها عنك . وان لم تعرف لها سببا من هذه الناحية ايضاً ، فاعلم انها قد تكون من حسد الشياطين . وهذه الحالة ايضاً يسمح بها الرب حتى يدوم الانسان في الاتضاع ، كما يقول القديس يوحنا الدرجى .

٢ — من اهم الامور التي تعينك في جهادك ضد حروب الشهوة ، قوة القلب وشجاعته ، اى الاحتفاظ بروح معنوية عالية . فالقلب الضعيف الخائر لا يقدر ان يثبت امام الاعداء . بل حينما يرى الشياطين ذلك في انسان ، يتحفظون اكثر لقتاله ، ويشمتون بسقوطه . اما الانسان القوى القلب فانه كالقلعة الحصينة التي لا تسقط سريعا . في هذه الحرب اقتن لك قلب أسد كما يقول ابونا القديس باخوميوس .

٣ — اياك والياس . بل ليمنلىء قلبك رجاء في الله واتكالا عليه ، وايمانا بقوته في هذه الحرب النجسة القاسية . باعد بينك وبين اليأس ، وثق ان المعونة ستأتيك حتى لو بلغت الهزيع الرابع من ليل جهادك ، فالرب يقول « لانه على اتكل فانجيته ، استره لانه عرف اسمى ، يدعونى فاستجيب له ، معه انا في الشدة انقذه وامجده . طول الايام اشبعه واربه خلاصى » (مز ٩١) . ويقول القديس مار افرام السريانى « على الجنة تجتمع النور ، وعلى النفس اليانسة من ذاتها تجتمع الشياطين » .

٤ — يحدث احيانا ان الشاب المجاهد في هذه الحرب ، رغم اقتناعه فكريا اقتناعا تاما بخطا الانكار النجسة والتمادى فيها والتلذذ بها ، وخطا الاستسلام للشهوات الجنسية ، انه يشعر في داخله بميل جارف نحو الخطية واتمامها . يتخذ عدو الخير من هذا الشعور مادة لاشاعة اليأس في نفس ذلك الاخ المجاهد . يقول له مثلا « اما وقد تنجست افكارك بهذه الصورة ، واصبحت ميولك على هذه الحال من النجاسة ، فهل من فائدة في جهادك » ؟! حتى في

هذه الحالة لا تباين أيضا . ان هذا الميل هو ناموس الخطية الكائن في اعضائك ، الذى حدثنا عنه معلمنا بولس الرسول ( روم ٧ : ٢٣ ) . لا تباين يا اخانا ، بل «انتظر الرب . ليتشدد وليتشجع قلبك . وانتظر الرب » ( مز ٢٧ : ١٤ ) . لا تشك في ان « الرب قريب » ( في ٤ : ٥ ) . في بدء حياتك الروحية ، وفي بدء جهادك نحو حياة مقدسة ، لا تنتظر ان تجد نفسك بطبيعتها نافرة من الشر ، كارهة الخطية ، مشمئزة من الشهوة ... ان هذه كلها درجات روحية عالية تصل اليها بعد جهاد وتغصب في طريق الروح . ضع هذا في قلبك ، الا تباين حتى لو كنت في عمق الخطية ، وفي عمق اللذة الحسية التى يضادها عقلك المقتنع بخطاها . اننا نشدد على هذه النقطة لانها من اسباب نصرتك . تشبث في هذه الحرب اكثر ، بأسلحة الروح التى تحدث عنها الرسول : درع البر ، وترس الايمان ، وخوذة الخلاص ، وسيف الروح الذى هو كلمة الله ( اف ٦ : ١٠ - ١٧ ) .

٥ - يحدث احيانا ان الشيطان يتحايل لتنفيذ خطته لاسقاط المجاهد ، فلا ياتى اليه بشهوة ساقرة اتلا ينفر منها فتفسد خطته ، بل يمهّد لذلك - ربما طويلا . انه بمكره وخداعه يلبس الشهوة ثوبا من ثياب الفضيلة حتى لا يفتضح امره « ولا عجب لان الشيطان نفسه يغير شكله الى شبه ملاك نور » ( ٢ كو ١١ : ١٤ ) . قد يلبسها ثوب المحبة او الرحمة او الغيرة على خلاص النفس . من امثلة ذلك : شاب يتطوع لاعطاء درس خاص لفتاة قد تكون فقيرة ، او غير فقيرة ، مدفوعا بحبه او عطفه . وشاب ينشئ علاقة مع فتاة يشعر انها في جو خائق موبوء بالخطية ، ويهدف من وراء ذلك الى انتقاذها عن طريق تبصيرها . هذا ، وقد يكون الانسان صادقا في مشاعره من ناحية المحبة او الرحمة او الغيرة المقدسة . وقد يبدأ بهذه الدوافع المقدسة ، لكن يحدث انحراف في الطريق اما بسبب الضعف البشرى ، واما بسبب ابليس الذى وجد مادة للخطية يمكن استخدامها لاسقاط ذلك الانسان . على اى الحالات ، علينا ان نعمل الخير ، ولكن لنحترس لئلا يكون ذلك على حساب حياتنا الروحية . بل لنهرب من شبه الشر ، وكل مكان ابليس .

٦ - اعلم يا اخانا انك لست الوحيد الذى تجاهد في ميدان الشهوة ، وتسير في طريق الفضيلة . يوجد لك زملاء كثيرون ، يصارعون ابليس ، ويقاومون حتى الدم مجاهدين ضد الخطية ، وقد جعلوا شعارهم « ولكننا في هذه جميعها نعظم انتصارنا بالذى احبنا » ( روم ٨ : ٣٧ ) .

٧ - اعدد ذاتك من الآن ، وقدم افكارك واعضاءك حتى تستحق ان تلبس الثياب البيض ، وتضرب بقبائرة الروح ، وترنم الترنيمة الجديدة امام عرش النعمة ، فوق جبل صهيون السماوى ، مع المائة والاربعة والاربعين الفا البتوليين . تلك الترنيمة التى قال عنها الرانى ، انه لم يستطع احد ان يتعلمها الا « الذين لم يتنجسوا مع النساء لانهم اباكار . هؤلاء الذين يتبعون الخروف حيثما ذهب » ( رؤ ١٤ : ٤ ) .

# صلوات

ايها الرب الهنا العظيم القدوس ، الذى خلقت الانسان على غير فساد  
وجعلته على صورتك ومثالك ، ليكون هيكلًا مقدسًا لك . هب لى نعمة بها  
انتقى وانظهر لآكون مسكنًا لك . انزع منى كل ما لا يرضى صلاحك ، ولاش  
وقدس وطهر ونق كل ما فى ياربى ، وانزع من قلبى كل الاذناس ، طهر كل  
حواسى ، واحفظ كل اعضائى . حصنى ضد مغريات العالم . انت الذى  
خلقتنى ، وانت وحدك الذى تعلم ضعف طبيعتى . وانت ايضا الذى تعرف  
الشروع الكثيرة المحيطة بى فى العالم ، والعثرات التى تعترض طريق حياتى .  
اهلنى بنعمتك لحياة بلؤها الطهارة والبر ، الجم كل شهواتى ، واعط هدوء  
لجسدى . ايها الرب الهى الذى انتهرت الريح فصار هدوء عظيم ، الان يارب  
انتهر رياح الشهوات التى تؤذى سفينة حياتى . التجأت اليك لما فشلت فى  
السيطرة على سفينتى فى بحر العالم المضطرب بعواصف التجارب ، ورياح  
الشهوات العنيفة . التجأت اليك لاستريح تحت ظلال كنفك يا الهى ، واسكن  
فى سترك ايها العلى . سامحنى فى كل معاصى وآثامى . لا تعاملنى حسب  
كثرة ذنوبى وجهالات صباى ، بل انسها ولا تسلمنى الى ايدى اعدائى .  
احرس حياتى طاهرة ، وليكن ذلك بنعمتك لا بقوتى . استجبنى يا الهى  
بشفاعة جميع مصاف قديسيك الاطهار . ولك المجد الى الابد آمين .



# الغضب

« ولو أقام الغضوب أمواتا ، فما هو مقبول  
عند الله » .

(مار اسحق)

- + نوعان من الغضب
- + الغضب المقدس
- + الغضب الخاطيء من جهة سببه
- + الغضب الخاطيء من جهة طريقته ونتائجه
- + وجوب الإبطاء في الغضب
- + معاملة الغضوبين
- + بعض نصائح لمن يغضبون



## ① نَوَعَانُ مِنَ الْغَضَبِ

ليس كل غضب خطية . فهناك نوعان من الغضب ، احدهما لازم ومقدس والآخر باطل وشرير . ويمكن التفريق بينهما بمعرفة سبب الغضب وطريقته وتطوراته . ولذلك لم يقل السيد المسيح « كل من يغضب على اخيه يكون مستوجب الحكم » وانما « كل من يغضب على اخيه باطلا يكون مستوجب الحكم » .

هذا الغضب الباطل يكون الدافع اليه سببا شخصيا وليس سببا الهيا . كما قد تصحبه اخطاء منها عدم ضبط الاعصاب ، والاهانة والتجريح ، والسب واللعن ، وقد يمتد الى العراك والضرب ، والى القتل احيانا . من هذه الاخطاء وامثالها حذر بولس الرسول بقوله « اغضبوا ولا تخطنوا » ( اف ٤ : ٢٦ ) ، ومن اجلها ايضا قال يعقوب الرسول ان « غضب الانسان لا يصنع بر الله » ( يع ١ : ٢٠ ) .

هذا الغضب الشرير هو الذى قال عنه سليمان الحكيم « الحجر ثقيل والرمل ثقيل ، وغضب الجاهل اثقل منهما » ( ام ٢٧ : ٣ ) معتبرا الغضب نوعا من الجهل اى عدم الحكمة . واذلك قال ايضا « لا تسرع بروحك الى الغضب ، لان الغضب يستقر فى حوض الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) . وقال كذلك « تعقل الانسان يبطىء غضبه » ( ام ١٩ : ١١ ) .

## ② الغضب المقدس

اما الغضب المقدس فيكون الدافع اليه غيرة طاهرة على اسم الله ومقادسه ووصاياه ، ورغبة صادقة فى الدفاع عن الحق فى غير ما غرض شخصى . ويعتبر عدم الغضب فى امثال هذه الحالات تقصيرا فى واجب مقدس يدان عليه الانسان لعدم شهادته للحق ، او لاستهائته بامور لا يصح السكوت عليها .

وليس ادل على لزوم الغضب المقدس من ان موسى الذى لم يكن يوجد له مثل فى حلمه ووداعته ، الذى قال عنه الوحى الالهى « واما الرجل موسى فكان حلما جدا اكثر من جميع الناس الذين على وجه الارض » ( عدد ١٢ : ٣ ) ، موسى هذا قال عنه الكتاب ايضا انه لما ابصر العجل الذهبى الذى صنعه بنو اسرائيل وسجدوا له « حمى غضب موسى ، وطرخ اللوحين من يديه وكسرها فى اسفل الجبل . ثم اخذ العجل الذى صنعه واحرقه بالنار وطلحنه حتى صار

- ناعما وذراه على وجه الماء وسقى بنى اسرائيل « ( حر ٣٢ : ١٩ ، ٢٠ ) .  
 ووبخ هرون اخاه الاكبر حتى تذل هرون قائلا « لا يحم غضب سيدى .  
 انت تعرف الشعب انه فى شر ... » ( خر ٣٢ : ٢٢ ) .

**واليهو بن برخئيل** ، الرجل الهادى الذى جلس فى ادب صامتا طول مدة حديث ايوب واصحابه الثلاثة ، مبررا ذلك بقوله لهم « انا صغير الايام وانتم شيوخ ، لذلك خفت وخشيت ان ابدى لكم رايى . قلت الايام تتكلم وكثرة السنين تظهر حكمة » ( اى ٣٢ : ٦ ، ٧ ) . اليهو هذا — « لما كف الرجال الثلاثة عن مجاوبة ايوب لكونه بارا فى عينى نفسه » — يقول عنه الكتاب اخيرا «حمى غضب اليهو بن برخئيل . . على ايوب حمى غضبه ، لانه حسب نفسه ابر من الله . وعلى اصحابه الثلاثة حمى غضبه لانهم لم يجدوا جوابا واستذنبوا ايوب » ( اى ٣٢ : ١ — ٣ ) . وكان غضب اليهو مقدسا بدليل انه هو الوحيد بين اصحاب ايوب الذى لم يوجه له الله لوما ( اى ٧ : ٩ ، ١٠ ) ، وكان معتبرا فى حديثه ممثلا لكلام الله . . .

**ونحميا** ، لما وجد اليهود — اثناء بناء السور — يقرضون اخوتهم بالربا ويستذلونهم ، ولما سمع صراخ الشعب باذنيه ، يقول « **ففضبت جدا** حين سمعت صراخهم وهذا الكلام » . وهكذا وبخ العظماء والولاة على الربا واضطروهم ان يكفوا عنه ويرحموا الشعب ( نح ٥ : ٦ ، ٧ ، ١٠ ) .

وبولس الرسول الذى دعانا كثيرا الى السلوك بوداعة ( اف ٤ : ٢ ) ، لما كان سائرا فى اثينا يقول عنه الكتاب انه « **احتدت روحه فيه** اذ راي المدينة مملوءة اصناما » ( اع ١٧ : ١٦ ) . وكلم الناس حتى استهزا به البعض قائلاين « ترى ماذا يريد هذا المهذار ان يقول ! » .

ولماذا نضرب امثلة من الناس والسيد المسيح نفسه غضب على اليهود مرارا . ومن امثلة ذلك انهم لما راقبوه ليروا هل يشفى صاحب اليد اليابسة فى يوم السبت ، يقول الكتاب ، « فنظر حوله اليهم بغضب حزينا على غلاظة قلوبهم » ( مر ٣ : ٥ ) . ولما دخل الهيكل ووجد فيه الباعة « قلب موائد الصيارفة وكراسى باعة الحمام ولم يدع احدا يجتاز الهيكل بمتاع » ( مر ١١ : ١٥ ، ١٦ ) . ووبخهم بقوله « مكتوب بيتى بيت الصلاة يدعى وانتم جعلتموه مغارة لصوص » .

كل هذه انواع وصور من الغضب المقدس الخالى من الغرض الشخصى ، وامثالها فى الكتاب المقدس كثيرة .

\* قد يكون الدافع الى الغضب هو في حد ذاته خطية ، وحوادث الكتاب المقدس تثبت ذلك ، وتعطينا امثلة لهذا النوع من الغضب الشرير .

\* قد يفضب البعض عن حسد . ومثال ذلك غضب اليهود على السيد المسيح عندما سمعوا الاطفال يهتفون له في الهيكل . اذ يقول الكتاب « فلما رأى رؤساء الكهنة والكتبة العجائب التى صنع والاولاد يصرخون له في الهيكل ويقولون اوصنا لابن داود ، غضبوا وقالوا له اتسمع ما يقول » (متى ١٥: ٢١) . ولم يكن غضبهم طبعا عن غيرة مقدسة لسماع صوت صراخ الاطفال في الهيكل ، لانهم في نفس الوقت تفاضوا عن ضجيج الباعة في الهيكل ، وتركوا الناس يشتررون ويبيعون فيه ، كما تركوا فيه مواثد الصيارفة واقفاص الحمام دون ان تتحرك غيرتهم على كرامة بيت الله ، وانما كان الامر مجرد حسد .

\* وقد يكون من امثلة هذه الغيرة او الحسد ، ما فعله الابن الاكبر ( في مثل الابن الضال ) من أنه « غضب ولم يرد ان يدخل » لما رأى وسمع الاحتفاء بجيء اخيه الضال . ويظهر الحسد في قوله لابييه « ... وجديا لم تعطنى قط لانرح مع اصدقائى . ولكن لما جاء ابنك هذا الذى اكل معيشتك مع الزوانى ذبحت له العجل المسمن » ( لو ١٥ : ٢٥ - ٣٠ ) .

\* وقد تكون المنافسة هى الدافع الى الغضب في حالة نجاح المنافس الآخر ، ومن امثلة ذلك غضب عيسو على يعقوب اخيه الذى تعقبه مرتين واخذ منه البكورية .

\* وقد يكون سبب الغضب هو خوف على ضياع ربح مادى ، حتى لو كان سبب ضياعه هو منفعة روحية . ومن امثله غضب ديمتريوس الصانع وسائر الصناع على بولس الرسول خوفا من أن تؤدى محاربتة لعبادة الاصنام الى ضياع رزقهم من تلك الصناعة . فانهم « لما سمعوا امتلاوا غضبا ، وطففتوا يصرخون قائلين عظيمة هى ارطاميس الافرسيين » ( اع ١٩ : ٢١ ) . ولم تكن تدفعهم غيرة دينية على عبادتهم الوثنية ، وانما قول ديمتريوس لهم « ايها الرجال ، انتم تعلمون ان سعتنا هى من هذه الصناعة ... » .

\* وقد يفضب احدهم على آخر لأنه لم ينفذ له رغبة شريرة . ومثال ذلك غضب بالاق على بلعام لانه لم يتنبأ له بالسوء على بنى اسرائيل ولم يشأ ان يلعنهم له . وفي ذلك يقول الكتاب « فاشتعل غضب بالاق على بلعام وصفق ببديه . وقال بالاق لبلعام : لتشتم اعدائى دعوتك ، وهو ذا انت قد باركتهم الآن ثلاث دفعات ... » ( عدد ٢٤ : ١٠ ) .

✽ وقد يغضب البعض بسبب عدم احتمالهم ان يبكته آخر على خطاياهم ، مثل غضب اليهود على السيد المسيح عندما ذكرهم بأشخاص أميين فاقوهم في الصلاة بالله . فلما قال لهم ان « أرامل كثيرات كن في اسرائيل في أيام ايليا . ولم يرسل ايليا الى واحدة منهن الا الى امرأة ارملة الى صرفة صيداء . وبرص كثيرين كانوا في اسرائيل في زمان اليسع النبي ولم يطهر واحد منهم الا نعمان السرياني » ، « امتلا غضبا جميع الذين في المجمع حين سمعوا هذا » ( لو ٢٤ : ٢٥ - ٢٨ ) .

## ④ الغضب الحاطي من جهة طريقته ونتائجه

قد يغضب انسان فيفقد ادبه ، او يفقد وداعته ، او يفقد اعصابه . . . وقد يغضب انسان فتتحرك يده او ينساب لسانه في غير ما ضابط . قد يغضب انسان فيروعك منظره ، عينان تقدحان شررا ، حاجبان معقودان ، شفطان مزمومتان او صوت متهدج عال . وقد تنظر اليه فتجده ينتفض او يرتعش وقد غلى الدم في عروقه . ومثل هذا اللون من الغضب كثيرا ما تنتج عنه امراض جسدية متعددة . .

كل هذه مظاهر لغضب غير سليم فقد فيه الانسان السيطرة على اعصابه . واما في الداخل فقد يكون ما هو اثر من هذا : تساوة ، مرارة ، غيظ ، حقد ، رغبة في الانتقام ، كراهية ، شر . . . وقد يطنح بعض هذا على اللسان فتخرج منه ادانة للآخرين وشتمية وتشهير ، مع تبرير للذات . . وقد يتطور الى العراك والى القتل او الى الرغبة في ذلك ، او ينتهي الغضب بخصومة او عداوة او قطيعة ، او يؤدي الى عقدة نفسية تتركز في اعماق الانسان بحيث لا يكون مستعدا في المستقبل للتفاهم مع الشخص الذي كان السبب في غضبه . وقد يكون من مظاهر هذه العقدة سوء الظن في تصرفات هذا الشخص جميعها حتى البريء النافع ، وعدم احتمال النفس لسماع مديح عنه في اي امر مهما كان في موضعه . . . !

هذه كلها دلائل على ان هذا الغضب « لم يصنع بر الله » تعارضه مع فضائل اساسية . ولهذا نصحنا بولس الرسول بقوله « ليرفع بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خُبث . وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين » ( اف ٤ : ٣١ ، ٣٢ ) . واعتبر ان اللطف والوداعة وطول الأناة والسلام من ثمار الروح القدس ( غل ٥ : ٢٢ ، ٢٣ ) . ودعانا الى هذه الفضائل بقوله « فالبسوا كمختاري الله القديسين المحبوبين

احشاء رافات ولطفا وتواضعا ووداعة وطول اناة ، محتملين بعضكم بعضا  
وسامحين بعضكم بعضا « (كو ٣ : ١٢ ، ١٣ ) .

**ومن امثلة الغضب الشرير ما فعله اليهود مع الرب لما بكتهم على خطاياهم ،** اذ يقول الكتاب « قامتلا غضبا جميع الذين في المجمع حين سمعوا هذا . فقاموا واخرجوه خارج المدينة وجاعوا به الى حافة الجبل الذي كانت مدينتهم مبنية عليه حتى يطرحوه الى اسفل » ( لو ٤ : ٢٨ ، ٢٩ ) . ومن امثلته ما فعله شمعون ولاوى اللذين قال عنهما ابوهما يعقوب « في مجلسهما لا تدخل نفسى . . لانهما في غضبهما قتلانا انسانا » . ولذلك لعن غضبيهما بقوله « ملعون غضبيهما فانه شديد وسخطهما فانه قاس » ( تك ٤٩ : ٦ ، ٧ ) . وهذه القسوة في الغضب هي التي عصفت بعيسو حتى عزم على قتل اخيه ( تك ٢٧ : ٤٣ ) .

## ٥ وجوب الرباط في الغضب

كثيرا ما يكون الغضب وليد التسرع والاندفاع . بينما لو تروى الانسان وفكر جيدا قبل ان يثور ثورته ، لاستطاع ان يصرف الامر بحكمة او يوجد له تغيلا ، او على الاقل يهدى نفسه ويضبط اعصابه ويغضب في هدوء دون ان يخطىء .

ولذلك نصحنا يعقوب الرسول بقوله « ليكن كل انسان مبطنا في التكلم **مبطنا في الغضب** » ( يع ١ : ١٩ ) . وقال سليمان الحكيم « نعقل الانسان ببطىء غضبه » ( ام ١٩ : ١١ ) . وقال ايضا « بطىء الغضب كثير الفهم ، وتصير الروح معلى الحق » ( ام ١٤ : ٢٩ ) . والله تبارك اسمه وصف هو ايضا بانه بطىء الغضب ( خر ٦ : ٣٤ ويوثيل ٢ : ١٣ ) .

لذلك اهرب من غضبك . وفكر كثيرا قبل ان تغضب . ضع نفسك في موقف المفضوب عليه محاولا ان تعرف بما يجيب وبماذا يعتذر . . .

## ٦ معاملة الفضويين

قال سليمان الحكيم « لا تستصحب غضوبا ، ومع رجل ساخط لا تجيء » ( ام ٢٢ : ٢٤ ) . وفسر ذلك في موضع آخر بقوله « الرجل المفضوب يهيج الخصام ، والرجل السخوط كثير المعاصي » ( ام ٢٩ : ٢٢ ) لذلك لا تعرض نفسك لتجربة لا تحتملها . ابعد عن مصاحبة الفضويين وعن الاختلاط بهم **لئلا تفقد سلامك الداخلى ،** او لئلا تفقد سلامك معهم . وان التت بك الظروف الى شخص غضب ، فحاول ان تنفلت منه بسرعة ، او تغير موضوع

الحديث الذى سبب غضبه . ان تحدثت مع انسان فى موضوع ما وثار ، فلا تكمل معه هذا الموضوع ولا تحاول ان تخرج فيه بنتيجة . اعرف ان محدثك غير مستعد له فى ذلك الحين ، فاتركه الى فرصة اخرى يكون هادئا فيها واكثر استعدادا .

**لا تقف فى وجه الغضوب عند ثورة غضبه .** وانما اذكر حكمة رفقة التى عندما رأت غضب عيسو على اخيه يعقوب قالت ليعقوب « اهرب الى اخى لابان الى حاران . واقم عنده اياما قليلة حتى يرتد سخط اخيك عنك وينسى ما صنعت به » ( تك ٢٧ : ٤٥ ) . واذكر قول الوحي الالهى فى سفر اشعيا « هلم يا شعبي ادخل الى مخادعك واغلق ابوابك خلفك . **اختبئ لحيلة حتى يعبر الغضب** » ( اش ٢٦ : ٢٠ ) . **اما اذا لم تستطع الهروب فافعل الآتى :**

**\* فكر فى ان هذا الشخص النائر قد تكون له ظروف داخلية متعبة من نواح صحية او اجتماعية او مالية او علمية . . .** وان هذه الظروف ضغطت عليه واوجدت ضيقا فى نفسيته . ومن واجبك الا تزيد احماله ثقلا ، وانما عليك ان تحتمله وتعزيه وتخفف عنه . ربما يكون هذا الشخص فى حاجة الى علاج والى خدمة روحية منك . وربما يكون الله هو الذى دفعه الى طريقك وكشف لك غضبه ، لتهتم به بطول روحك وسعة صدرك ووفرة محبتك .

**\* تذكر ان هذا الغاضب هو اخ لك . لا تحسبه عدوا ، وانما احسه فريسة لعدو مشترك لكليكما .**

**\* فكر فى نفسك وراجعها .** ربما تكون انت هو المخطيء وقد اثرته **باقوالك او بتصرفاتك او بماض لك معه لم يسترح له .** فان وجدت شيئا من هذا — وقد تجد — حينئذ توجه باللوم الى نفسك ، واعتذر له وطيب خاطره .

**\* تذكر قول القيسيين ان « النار لا تطفئها النار ، وانما يطفئها الماء . وكذلك الغضب لا يطفئه الغضب وانما المحبة وطول الروح » .** واذكر قول سليمان الحكيم « الجواب اللين يصرف الغضب . . . » ( ام ١٥ : ١ ) وقوله « اللسان اللين يكسر العظم » ( ام ٢٥ : ١٥ ) . **ولا تنتقم مطلقا لنفسك ، فقد قال بولس الرسول « لا تنتقموا لانفسكم ايها الاحياء . . . بل اعطوا مكانا للغضب » ( روم ١٢ : ١٩ ) .** تكلم برفق وهدوء وطيبة قلب مع الغضوبين ، وليكن وجهك باشيا ليس فيه اثر للغيظ . بل ان سليمان الحكيم يرتفع بنسب درجة اعلى فيقول « الهدية فى الخفاء تفتأ الغضب » ( ام ٢١ : ١٤ ) .

**\* لا تحسب للغضوب تصرفاته اثناء غضبه او ما يتفوه به وقتذاك من الفاظ ، ولاندع شيئا من ذلك يترك اثرا فى نفسك ، فانه فى حالة غير طبيعية .** تاكد انه سيندم — من تلقاء ذاته — على تصرفاته عندما يهدأ . . . وفى حديثك معه اثناء غضبه تجاهل اخطائه ، كأنها لم تصدر اطلاقا . . .

## ٧. بعض نصائح لمن يغضبون

❖ ليس مصدر الغضب دائما هو افعال الآخرين الخاطئة واثارتهم ، بل نقطة ضعف فينا فقد لا تكون افعال الآخرين او تصرفاتهم تدعو الى الغضب ومع ذلك نغضب . ان نقطة المداد ( الحبر ) تلون الماء في فنجان صغير ، لكنها لا تفعل نحو ذلك في مسطح كبير من الماء . وهكذا التصرف الذي يثير شخصا غضوبا ، قد لا يسبب اثاره او انفعالا لاتسان وديع . فحينما تغضب يا اخانا لا تلتبس العذر لذاتك ، وتأتى باللائمة على الآخرين ، بل لم نفسك وانبها ، وجاهد ضد خطية الغضب . . .

فقد ذكر عن اب راهب كان ساكنا في دير ، مداوما على الصمت ، لكنه كان يغضب في بعض الاحيان اثناء صلاته ببعض الاخوة . فقال في نفسه « امضى واسكن وحدى في قلاية ، وحيث انه لن يكون هناك احد ساكنا معى فسوف اهدأ ويخف عنى وجع الغضب » . فخرج وسكن وحده في مغارة . وفي احد الايام ملا ( القلة ) ماء ووضعها على الارض ، ولوقتها تدرجت وانسكب ما فيها . فأخذها وملاها مرة ثانية ووضعها ، فانسكبت كذلك ، وهكذا مرة ثالثة . فغضب وامسكها وضربها على الارض فتحطمت . فلما هدأ رجع الى ذاته وعلم ان الشياطين قد سخروا منه . فقال لنفسه « هو ذا قد انغلبت وانا في الوحدة كذلك . فلاذهب الى — الدير لانه في كل موضع يحتاج الانسان الى جهاد وصبر ومعونة من الله » .

■ هناك نصيحة وقائية نذكرها اولا وهى : تعود اللطف وطول الاناة والوداعة والهدوء والاحتمال والمحبة ، ودرب نفسك كثيرا لاكتساب هذه الفضائل التى تبعد الغضب . ردد كثيرا الصلاة التى علمتنا الكنيسة تلاوتها كل صباح وهى قول بولس الرسول « اطلب اليكم انا الاسير في الرب ان تسلكوا كما يحق للدعوة التى دعيتم اليها بكل تواضع القلب والوداعة وطول الاناة، محتملين بعضكم بعضا بالمحبة، مسرعين الى حفظ وحدانية الروح برباط الصلح الكامل . . . » ( اف ٤ : ١ - ٤ ) . وبالاخص ردها في فكرك في الاوقات التى تتعرض فيها لمواقف الغضب .

ادرس الاسباب التى تثير غضبك ، وحاول ان تعالجها ، او ان تبعد عنها وتتجنبها . وكذلك اعرف مع من الناس تكون اكثر استعدادا للغضب ، وحاول ان تصفى قلبك من جهة هؤلاء وتصلح علاقتك بهم ، او على الاقل كن اكثر حذرا في ملاقاتهم ومعاملتهم متجنبيا ما يثيرك او يثيرهم .

■ ان كان سبب غضبك هو ارهاق اعصابك أو تعبك او اى سبب جسدى آخر ، فاعمل شئى معالجة نفسك ، او حاول عدم تعريض نفسك لمثيرات في اوقات تعبك وارهائك وضيقك ، والا فما ذنب الآخرين والسبب هو فيك من داخل !؟

■ لا تفرض للناس مثلا عليا ربما تكون اعلى من مستوياتهم وتعاملهم بحسبها ، فان اخطاوا غضبت وثررت ، ولا تعمل على ان تسير كل الامور حسب هواك وتفكيرك ووفق مبادئك الخاصة . فالناس مختلفون في نفسياتهم وعقلياتهم وروحياتهم ونظرتهم للامور . لذلك لا تحزن اذا خالفك احد في الآراى وتحمس لنقطة تراها انت خاطئة ، او اذا تصرف تصرفا لا يعجبك . ليس الجميع يا اخی صورة منك ، ولن يمكنك ان تجعلهم كذلك . وان تصورت ذلك ممكنا ، فهو لن يكون ممكنا بغضبك وثورتك .

■ وان كانت اخطاء الناس هي سبب غضبك ، فاحذر من ان تقيم نفسك رقبيا على اعمال الناس ، ودرّب نفسك على عدم التدخل في ما لا يعينك لانك لو تعقبت اخطاء كل من يصادفك من الناس وصيبت جام غضبك عليها ، لفقدت اعصابك وسلامك قبل ان تصلح احدا ، ولو وجدت في كل ناحية ما يؤذيك وما يثيرك . وانما اهتم بما يدخل في نطاقك وحدك وما تكون انت المسئول عنه امام الله والناس ، وهذا ايضا اصلحه « برداعة الحكمة » كما يقول الرسول ( يع ٣ : ١٣ ) وذلك لان « الحكمة التي من فوق هي اولا ظاهرة ثم مسالمة مترفقة مذعنة مملوءة رحمة ... » ( يع ٣ : ١٧ ) .

■ ان غضبت فلا تترك غضبك يستمر طويلا . وانما حاول ان تصرفه وتهدىء نفسك بسرعة . تذكر قول الرسول « لا تغرب الشمس على غيبتكم » ( اف ٤ : ٢٦ ) .

■ ارصد او تذكر اخطائك التي تقع فيها اثناء غضبك ، ودرّب نفسك على تركها . اشكر الله على ان هذا الغضب قد كشف لك نقائص مختلفة داخلك ، وابدأ بمعالجتها ، مستفيدا من كل مرة تحدث فيها وتغضب .

■ اعترف لله في كل صلاة انك غضوب، واساله ان يرفع عنك هذا المرض ويعطيك روح وداعة . اطلب هذا بلجاجة ، وتأكد انك سستنا له ، لان الله نفسه يريدك له .





# أدب الحديث « والصمت »

« بكلامك تتبرر ، وبكلامك  
تدان » (متى ١٢ : ٣٧)

- الكلام الجيد والردىء
- بعض ارشادات وآداب للحديث
- بعض آداب المناقشة
- الصمت

# اللسان وخطورته

## موهبة النطق :

عرف الفلاسفة الاقدمون الانسان بأنه « حيوان ناطق » ، وذلك لأن النطق هو من اهم الميزات التي تميز الانسان « تاج الخليقة » . وعلى هذا ، فاننا ننظر الى النطق على انه موهبة عظيمة خص الله الانسان بها ، كتقول القديس غريغوريوس النبؤلوغوس في قداسه التأملى العجيب « اعطينى موهبة النطق » .

حقا ما أسمى هذه الموهبة التي وهبنا الله اياها ! فهي وسيلة التفاهم والتعاون بين البشر . وهي وسيلة الصلاة والترتيل والتسبيح . هي وسيلة التعليم والوعظ والأرشاد ، وهي وسيلة التقويم والتهديب . هي وسيلة تعزية المتألمين والمتضايقين ، وهي وسيلة الدفاع عن الحق ( ١ بط ٣ : ١٥ ) ، والحماية عن المساكين والمظلومين ( أم ٣١ : ٨ ، ٩ ) . هي وسيلة التسلية والعزاء بين الأحياء ، بل هي وسيلة الربط وتمكين الحب . ورسالتها تتعدى هذه الحياة الدنيا ، الى الحياة العتيدة ، حينما نشارك غير المرثيين تسبيحهم ، وتختلط اصواتنا بأصواتهم نبارك الجالس على العرش الحى الى ابد الأبدين .

## العضو الصغير :

واللسان هو عضو الجسم الصغير ، الذى خلقه الله ليؤدى وظيفة حيوية ، ويتعاون مع باقى الاعضاء على النشاط وأداء وظائف الحياة . وله وظيفتان : تذوق الطعام ، والتعاون مع الشفتين وبقية أعضاء الصوت على التعبير الكلامى . ونحن نتكلم عن خطايا اللسان نقصد الكلام الذى يصدر من الانسان ، ويعتبر خطية .

## وأخطاء اللسان ليست خاصة به ، بل هي أخطاء عقله وطبيعته الداخلية .

وما اللسان الا الآلة التى يوقع عليها الانسان افكاره ومشاعره ، مثلما يوقع الموسيقى افكاره على آلة . اللسان اذن آلة توقيع أو تعبير . ولكنها اهم بكثير من اليد والوجه اللذين يستعملان كذلك للتعبير عما لدى الانسان من افكار .

وتنسب أخطاء اللسان اليه من قبيل نسبة الشيء الى فاعله ، وان كانت

في الواقع اخطاء العتل أو القلب . فلو كان المرء طاهرا ، نطق لسانه بكلمات طاهرة ، وحين يكون القلب فاسدا ينطق اللسان بالفساد .

## العضو الخطير :

### ( ١ ) سلاح ذو حدين :

اللسان عضو صغير ، لكنه نار تحرق!! انه سلاح ذو حدين . فكما رأينا وسيلة مقدسة نافعة ، فهو يمكن ان يكون ايضا وسيلة لارتكاب خطايا ورذائل شنيعة ، بسببها يأتي غضب الله على ابناء المعصية . قال القديس يوحنا الدرجمي « سكوت المسيح تعجب منه بيلاطس ، وكلمة قالها بطرس بكى لأجلها بكاء مرا » .

وتبدو خطورة هذا العضو المخفى في أفواهنا ، اذا عرفنا انه سلاح ذو حدين ، يستخدمه الناس في الخير والشر ، « به نبارك الله الآب ، وبه نلعن الناس الذين قد تكونوا على شبه الله . من الفم الواحد تخرج بركة ولعنة » ( يع ٣ : ٩ ، ١٠ ) . وقد أفاض الحكماء في ذكر هذه الحقيقة ، محذرين البشر منها . قال سليمان الحكيم « الموت والحياة في يد اللسان » ( ام ١٨ : ٧١ ) . وقال ايضا « هدوء اللسان شجرة حياة ، واعوجاجه سحق الروح » ( ١٥١ : ٤ ) . وقال الحكيم يشوع بن سيراخ « الشرف والهوان كلاهما في التكلم ، ولسان الانسان ساقوط له » ( سي ٥ : ١٣ ) . وقال ايضا « ان نفخت في الشرارة تضرم ، وان بصقت عليها تظفا . وكلاهما يخرجان من فمك ! » ( سي ٢٨ : ١٢ ) .

الم تكن الكلمات القليلة التي صلى بها العشار الخاطيء سببا في قبوله ورجوعه الى بيته مبررا ، بعكس الفريسي الذي بكلماته التي انطوت على الكبرياء رذل ورفض ( لو ١٨ : ١٠ - ١٤ ) . والم تكن كلمات العبد الشرير التي قالها لسيدته « كنت أخاف منك اذ أنت انسان صارم تأخذ ما لم تضع وتحصد ما لم تزرع » ، سببا في ادانته ، فكان جواب سيده « من فمك ادينك أيها العبد الشرير » ( لو ١٩ : ٢١ ، ٢٢ ) ؟ والم تكن كلمات المرأة الكنعانية الوثنية سببا في تحنن السيد الرب وشفاء ابنتها ، حتى بعد الكلمات التي فاه بها أولا ( مت ١٥ : ٢٢ - ٢٨ ) ؟ وأخيرا الم تكن كلمات قليلة قالها اللص اليمين وهو معلق على الصليب سببا في خلاصه الابدي بعكس زميله الذي كان مصلوبا معه وكان يجدف ؟ !

وفي تاريخ بنى اسرائيل ، نقرأ ان رجال جلعاد حاربوا رجال أفرام وهزموهم وسدوا عليهم مخاض الأردن . فكان اذا أراد أحد العبور ، يسأله رجال جلعاد ، هل هو أفرامى أم لا . فان أجاب بالنفى ، كانوا يطلبون اليه

أن ينطق كلمة « شبولت » فإن نطقها « سبولت » ، كانوا يكتشفون أنه افرابي ، فيذبحونه على مخاوض الاردن . وهكذا سقط اثنان واربعون الفا (قض ١ : ٤ - ٦) . فاذا كان حرف واحد سببا في هلاك ذلك العدد الضخم ، افلا يجدر بنا أن نضبط السنننا ، ونتحفظ على أنواها ؟ ان كلمة واحدة يقولها الانسان ، ربما كانت علة نكبته وشقائه وموته . كم من مرة اجتمع اليهود على السيد المسيح « ليصطادوه بكلمة » (مت ٢٢ : ١٥ ، مر ١٢ : ١٣) ! ونحن أيضا كثيرا ما تجتمع علينا الشياطين ليصطادونا من السنننا وكلماتنا ، نعلينا أن نضبط شفاهنا ونتحفظ عليها .

## ( ٢ ) منذ القديم هو خطر :

وحينما نستعرض حياة الانسان منذ خلقه ، نجد سقط من لسانه ، واسباء استخدامه . فالحية كلمت حواء واغوتها ، وهذه بدورها اغوت رجلها (تك ٣ : ١ - ٦) . وحينما كلم الرب آدم في الجنة عن مخالفته ، كان رده ملتويا للتخلص من وزره . وقاين كذب على الرب بعد أن قتل اخاه هابيل لاختفاء جريمته (تك ٤ : ٩) .

كان البشر حتى انتهاء الطوفان يتكلمون لغة واحدة ، لكنهم في اصرارهم على الشر اتفقوا على بناء برج عال « رأسه بالسما » حتى لا يفنيهم طوفان آخر . فكانت النتيجة أن الرب بلبل لسانهم الواحد ، فصاروا يتكلمون لهجات مختلفة (تك ١١ : ١ - ٩) . وهكذا نرى أن اخطارا كثيرة تاتينا عن طريق اخطاء اللسان ، وليس ادل على ذلك من قول الرب نفسه « لانك بكلامك تتبرر وبكلامك تدان » (مت ١٢ : ٣٧) .

## ٣ - وصف يعقوب الرسول وآخرين لخطورته :

قد يستهين البعض بما يصدر عن اللسان من اخطاء . لكن لنستمع جيدا الى كلمات يعقوب الرسول وهو يصف اللسان « هكذا اللسان أيضا هو عضو صغير ويفتخر متعلما . هوذا نار قليلة اى وتود تحرق . فاللسان نار . عالم الاتم هكذا جعل في اعضائنا اللسان الذى يدنس الجسم كله » ويضرم دائرة الكون ويضرم من جهنم ، لان كل طبع للوحوش والطيور والزحافات والبحريات يذلل ، وقد تذلل للطبع البشرى . واما اللسان فلا يستطيع احد من الناس أن يذله . هو شر لا يضبط مملوء سما مميتا » (يع ٣ : ٥ - ٨) . بل أكثر من هذا أن الرسول يبين بطلان عبادتنا بدون ضبط اللسان فيقول « ان كان احد فيكم يظن أنه دين ، وهو ليس يلجم لسانه بل يخدع قلبه ، فديانة هذا باطلة » (يع ١ : ٢٦) . ثم يتوج هذا الرسول اقواله السابقة بقول يبين فيه أن ضبط اللسان مقياس للكمال في حياة الانسان « في أشياء كثيرة نعر جميعنا . ان كان احد لا يعثر في الكلام ، فذاك رجل كامل . قادر أن يلجم كل الجسد » (يع ١ : ١٣ ، ٢٤) .

**قال يشوع بن سيراخ** « جرح السوط يخدش الجسد اما جرح اللسان نيدق العظام . كثيرون سقطوا من فم السيف ، ولكن ليس كالمقتولين باللسان » (سى ٢٨ : ١٧ ، ١٨) . وقال ايضا « زلقة على البلاط خير من زلقة اللسان . هكذا سقوط الاشرار سريعا » (سى ٢٠ : ١٨) . وقال القديس يوحنا الدرجمى فى نفس المعنى « اخبر للانسان ان يسقط من مكان عال على الارض ، ولا يسقط من لسانه » . وقال احد الشعراء :

احفظ لسانك أيها الانسان      لا يدغفك انه ثعبان  
كم فى المقابر من قتيل لسانه      كانت تهاب لقاءه الشجعان

#### ٤ — كشفه لسرائر القلب :

وتأتى اهمية ذلك العضو الصغير وخطورته ، من ان ما يخرج من عبارات وكلمات تصلح حكما على أمور داخلية فى حياة الانسان ، كصلاحه او فساده ، حكمته او حماقته ، علمه او جهله . . . . ولا عجب فى ذلك فهو ترجمان صادق الى حد بعيد ، عن طوية الانسان وسريرته ، كما علمنا الرب « من فضلة القلب يتكلم الفم . الانسان الصالح من الكنز الصالح فى القلب يخرج الصالحات . والانسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٤ : ٣٥) . ان المعادن — نوعها وجودتها ونقاوتها — تعرف من صوت رنينها ان طرقتنا عليها ، هكذا الكلام يدل على حقيقة نفوسنا . ان الكلمات هى ثمر الشفاة كما يدعوها الرسول (عب ١٣ : ١٥) . والشجرة تعرف من ثمارها « من ثمارهم تعرفونهم » (مت ٧ : ١٦) . هكذا تكشف كلماتنا عن شخصياتنا وخصالنا . وحينما انكر بطرس التلميذ صلته بيسوع معلمه ، فى دار قيافا ليلة آلام المخلص قالوا له وهو يحاول انكار هذه الصلة « حقا انت ايضا منهم ، فان لفنك تظهرك » (مت ٢٦ : ٧٣) . قال القديس يوحنا الدرجمى « اغلق باب المخدع على الجسد ، وباب الفم على اللسان ، وباب القلب دون الشهوات والافكار الكثيرة » .



# الكلام الجيد والردي

## الاستخدام الصالح للسان :

الله الذي خلق الانسان على صورته كشبهه ، لم يخلق فيه اللسان للاستعمالات الشريرة ، وهو الذي « رأى كل ما عمله فاذا هو حسن جدا » . لا بد وأن يكون قد اوجد فيه عضو الكلام لاستخدامه في كل ما هو صالح . وهو لا شك يكون مصدر خير وبركة كبيرة لنا ، ان نحن استخدمناه استخداما صالحا . يقول الحكيم « فم الصديق ينبوع حياة » ( ام ١٠ : ١١ ) . ما اجمل هذا التعبير « ينبوع حياة » . لقد خلق الله اللسان فينا ليكون « ينبوع حياة » ، لكن ما هي هذه الحياة التي تكلم عنها الحكيم ، وقال انها تتبع من اللسان ؟ أليست هي الكلمات الصالحة التي تخرج منه ، والاستخدامات المقدسة له ؟ ألم يقل الرب يسوع « الكلام الذي اكلكم به هو روح وحياة » ( يو ٦ : ٦٣ ) ؟ وحينما تتكلم بكلمات الله التي هي « روح وحياة » الا تكون خارجة من الفم الذي هو « ينبوع حياة » ؟ وعلى عكس ذلك « فم الجهال ينبوع حماقة » ( ام ١٥ : ٢ ) . انه على أي حال « ينبوع » ، أما أن ينبوع حياة أو ينبوع حماقة .

فلنا ان اللسان سيف ذو حدين ، وعلينا ان نحترس جيدا ونحن نستعمله لنلا يكون وسيلة لسقوطنا وهلاكنا . من اجل ذلك تحفظ القديسون على السننهم وضبطوها بتدابير صارمة ، تدعو الى كثير من الدهشة والاعجاب ، متممين قول داود النبي « قلت اتحفظ لسبيلي من الخطأ بلساني » (مز ١٠١ : ٣٩) . ونظروا الى اللسان نظرة ملؤها التقديس والاعتبار ، حتى أن داود النبي قال « يارب من يسكن في مسكنك ، أو من يحل في جبل قدسك الا السالك بلا عيب الفاعل البر ، المتكلم بالحق في قلبه ، الذي لا يفش بلسانه » (مز ١٠١ : ١-٣) .

انه امر يدعو الى كثير من الدهشة ، أن نرى انسانا يصلى ويبارك الله ويسبحه بفمه ، وبهذا الفم عينه يلعن الناس ويسبهم وينطق بكل ما هو قبيح بذىء ! والرسول يعقوب نفسه يتعجب من ذلك متسائلا « العل ينبوعا ينبوع من نفس عين واحدة العذب والمر ! هل تقدر يا اخوتي تينة أن تصنع زيتونا أو كرمة تينا ؟ ولا كذلك ينبوع يصنع ماء مالحا وعذبا » ( يع ٣ : ١١ ، ١٢ ) . ورب المجد نفسه يقول « اجعلوا الشجرة جيدة وثمرها جيدا ، أو اجعلوا الشجرة ردية وثمرها رديا . لان من الثمر تعرف الشجرة . يا اولاد الافاعي

كيف تقدر ان تتكلموا بالصالحات وانتم، اشرار؟! « (مت ١٢ : ٢٣ ، ٣٤) .  
 وفضلا عن ذلك ، فان الله يؤيد ذلك بما قاله المرتل « وللشهير قال الله ، مالك  
 تحدث بفرائضى ، وتحمل عهدى على فمك » (مز ٥٠ : ١٦) .

ان المسيحى باعتباره نورا للعالم، وقدوة للآخرين، عليه ان يكون نموذجا  
 للاستخدام الصالح للسان . قال القديس بولس لتلميذه تيموثاوس « **كن قدوة  
 للمؤمنين فى الكلام** » (١تى:٤: ١٢)، وقال « ليكن كلامكم كل حين بنعمة مصلحا  
 بملح ، لتعلموا كيف يجب ان تجاوبوا كل واحد » (كو ٤: ٦) . كما قال ايضا  
 « لا تخرج كلمة رديئة من افواهكم ، بل كل ماكان صالحا للبنيان » (اف:٤: ٢٩) .

ان نساخ اليهود الذين كانوا ينسخون الاسفار المقدسة، كانوا يخصصون  
 تلمحا خاصا لاسم الجلالة « الله » ، لا يكتبون به اية كلمة اخرى . افلا يليق بكل  
 مؤمن يصلى بلسانه ، وبه يقرأ الكتب المقدسة ، بل ويأكل جسد الرب ودمه  
 ان يخصصه لله؟! **ما احرانا جميعا ان ننشبه بمعلمنا الصالح الذى لما كان  
 يتكلم ويسمعه الناس « كانوا يتعجبون من كلمات النعمة الخارجة من فمه »**  
 (لو ٤: ٢٢) .

## الكلام الجيد

**الكلام الجيد هو الكلام الذى يأتى عن طريق الله .** آمن القديسون بهذه  
 الفكرة ، ولذا قال داود النبى « يارب افتح شفتى فيخبر فمى بتسبيحك »  
 (مز ٥١ : ١٥) . كانوا لا يفتحون افواههم من تلقاء انفسهم ، وانما كانوا  
 ينطقون عندما يحسون بيد الله تفتح شفاههم ليقولوا شيئا نافعا ، وبانها قد  
 وضعت كلاما فى افواههم ( انظر ار ٢٣ : ٢٨ ، مز ٦٨ : ١١ ، يو ١٧ : ٨) .

### لكن ما هو الكلام الجيد؟

لا نقصد بالكلام الجيد ، الكلام عن الالهيات والروحيات عامة ، وان كان  
 هذا النوع يأتى ولا شك - فى المرتبة الاولى بالنسبة للكلام الجيد . لكنه  
 يشمل ايضا كل انواع الكلام النافع المفيد ، الذى يبنى الروح او الفكر او يؤدى  
 رسالة فى حياتنا الجسدية .

**والكلام الجيد بصفة عامة يؤدى رسالة بنائية فى الحياة .** فهو يكسب  
 سامعه فوائد كثيرة ، تزداد به معارفه ، وتقوى ملكاته الفكرية ، ويضيف الى  
 حصيلته الفكرية جديدا كل يوم .

**أما من الناحية الروحية ،** فله رسالته السابية سواء في حياتنا الخاصة أو العامة . يقول الحكيم « الإنسان يُشبع خيرا من ثمر فمه » ( أم ١٢ : ١٤ ) . ويقول الرسول « فلنقدم به في كل حين لله ذبيحة التسبيح ، أي ثمرة شفاهم معترفة باسمه » ( عب ١٣ : ١٥ ) . ان للغم ثمارا طيبة نجنيها في حينها ، وهي ليست سوى ثمار الكلام الجيد .

**١ — من جهة علاقتنا بالله ،** نعبر بالكلام عن مشاعر حبا القلبي له : نسبحه ونحمده ونطلب معونته ، ونصرخ اليه في الشدائد والضيقات ، نيسمع لنا ويستجيب لطلباتنا . ان الذى يعرف كيف يكلم الله حسنا ، ينال كل طلباته

**٢ — من جهة علاقتنا الاجتماعية بعضنا ببعض ،** يعمل على تقوية الرابطة بين الناس ، ويؤلف بين قلوبهم ، سواء باظهار مشاعر الحب عن طريق الكلام ، أو بازالة الكراهية التى قد تحدث ، ومحو آثارها ، عن طريق الاعتراف بأخطائنا والاعتذار عنها لمن أخطأنا اليهم . وبالكلام الجيد نمنع اخوتنا وبنى حياتهم عن طريق وعظهم وتعليمهم وارشادهم وهدايتهم « شفتنا الصديق تهديان كثيرين » ( أم ١٠ : ٢١ ) . وبه نعبر عن الحق وندافع عنه . قال المرثل « فم الصديق يلهج بالحكمة ، ولسانه ينطق بالحق » ( مز ٣٧ : ٣٠ ) . وبه نحامى عن المظلومين « افتح فمك لأجل الآخرين في دعوى كل يتيم . افتح فمك . اقتض بالعدل . وحام عن الفقير والمسكين » ( أم ٣١ : ٨ ، ٩ ) .

**٣ — وهو يحل المنازعات ويهدى الخصومات ،** ويطفىء نار الغضب . ومن خير الامثلة على ذلك ابيجايل امرأة نابال الذى اساء الى داود النبى والملك على الرغم من احسانه اليه . فلما عزم داود على ابادته هو وكل بيته . خرجت اليه ابيجايل ، وكان لكلامها اثر طيب فمى تهدئة غضبه ، حتى ان داود قال لها « مبارك الرب اله اسرائيل الذى أرسلك هذا اليوم لاستقبالى ، ومبارك عقلك ، ومباركة انت لأنك منعنى اليوم من اتيان الدماء وانتقام يدي لنفسى » ( ١ ص ٢٥ : ٢ — ٣٥ ) .

ومن امثلة ذلك ايضا كلام يعقوب الهادى الذى كلم به اخاه عيسو ، مرجع عن حمو غضبه ، بعد أن كان خارجا للانتقام منه ( تك ٣٣ ) . قال الحكيم « الجواب اللين يصرف الغضب ، والكلام الموجه يهيج السخط » ( ام ١٥ : ١ ) .

**٤ — واذا كان كلاما الهيا فمن شأنه انه يلهب قلوبنا كما حدث مع** تلميذى عمواس اللذين ظهر لهما الرب وكان يكلمهما . فلما اختفى عنهما قال بعضهما لبعض « ألم يكن قلبنا ملتهبا فيما اذ كان يكلمنا في الطريق ويوضح لنا الكتب » ( لو ٢٤ : ٣٢ ) . وهو ايضا يقدرنا وأفكارنا وينقى نفوسنا كما قال الرب ذاته « انتم الآن انقياء بسبب الكلام الذى كلمتكم به » ( يو ١٥ : ٣ ) .



وبسبب الكلام الالهى ايضا ، يبارك الرب اجتماعاتنا ويحضرها حسبما قال  
 « حينما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمى فهناك اكون فى وسطهم » (مت ١٨ : ٢٠) .  
 ومن امثلة ذلك تلميذا عمواس ايضا اللذان اظهر لهما ذاته بينما كانا يتكلمان فى  
 امور الحياة الروحية ( لو ٢٤ : ١٣-٣١ ) ، وايضا الرسل اللذين — فيما هم  
 يتكلمون عن الرب يسوع — اظهر لهم ذاته واعطاهم سلامه ( لو ٢٤ : ٣٦ ) .

ه — وهو ينفعنا فى حياتنا بوجه عام . وبسببه يصينا خير عميم . قال  
 داود النبى « من هو الانسان الذى يهوى الحياة ، ويحب ان يرى اياما سالحة ،  
 صن لسانك عن الشر ، وشفيتك عن النطق بالغبس » ( مز ٣٤ : ١ ، ١٣ ) .  
 وقال القديس بطرس « لان من اراد ان يحب الحياة ويرى اياما سالحة ،  
 فليكتف لسانه عن الشر وشفتيه ان تتكلم بالمكر » ( ١ بط ٣ : ١٠ ) .

## الكلام الردى

ان كنا قد رايناكم هى عظمة ثمار الكلام الجيد ، فعلى عكس ذلك نجد  
 الكلام الردى . فالكلام الردى من شأنه ان يبرد حرارة القلب . ان حياتنا  
 الروحية كالشمع الذى يلين بالحرارة ويتجمد بالبرودة . قال الرب « لكثرة  
 الاثم تبرد محبة الكثيرين » ( مت ٢٤ : ١٢ ) . اما الكلام فى الالهيات  
 والروحيات فمن شأنه انه يولد فى القلب حرارة واشواقا مقدسة . وحينما تلين  
 قلوبنا نصبح مستعدين لانتقال صورة الله فينا كما تنطبع صورة الملك على  
 الشمع اللين ، وبذا نصبح « مشابهين صورة ابنه » ( رو ٨ : ٢٩ ) .

والكلام الردى يندس اجسادنا ، ويسىء مباشرة الى الله الحال فيها ،  
 الذى اتخذها هيكل له « ام لستم تعلمون ان جسديكم هو هيكل للروح القدس  
 الذى فيكم الذى لكم من الله ، وانكم لستم لانفسكم » ( ١ كو ٦ : ١٩ ) .  
 ويقول ايضا « ام لستم تعلمون ان اجسادكم هى اعضاء المسيح » ( ١ كو ٦ : ١٥ ) .  
 وعلى هذا فلا يلىق بنا ان نجعل اعضاء الله اعضاء خطية كتقول الرسول  
 « ولا تقدموا اعضاءكم آلات اثم للخطية ، بل قدموا قواتكم لله كأحياء من  
 الاموات ، واعضاءكم آلات بر لله » ( رو ٦ : ١٣ ) .

اضف الى هذا ان الكلام الردى « ينجس الاسماع الجيدة » كما يقول  
 الاباء القديسون . فكم من شهوات تتحرك فى الانسان بسبب الكلام ، كما نلمس  
 ذلك فى الامور الجنسية وحالات الغضب مثلا . وكم من عثرات يعثر بها  
 الانسان ، يكون منشأها كلمات يسمعها . وسوف نتكلم عن ذلك باسهاب  
 حينما نعرض لبعض خطايا اللسان .

من أجل ذلك تحفظ القديسون جيدا على افواههم . قال القديس الانبا انطونيوس « قال ربنا يسوع المسيح ادخلوا من الباب الضيق . فما هو ذلك الباب الضيق الا حفظ اللسان من الخطا . اذا لنجاهد ونضع حافظا قويا على افواهنا حتى لا ننطق بنطق شرير » . ما احرانا ان نتشبه بأيوب الصديق الذي قال « ما دامت نسمتي في ، لا تتكلم شفطاي اثما » ( اى ٢٧ : ٤ ) .

## بعض ارسادات وآداب الحديث

### وقت الكلام

قال سليمان الحكيم « لكل شيء زمان ، ولكل امر تحت السماء وقت . . . لل سكوت وقت وللتكلم وقت » ( جا ٣ : ١ ، ٧ ) . فكثيرا ما نخطيء في تخير الوقت المناسب للكلام . ربما كانت نفس الكلمات التى نقولها في مناسبة ما وفي وقت ما ، تأتى بنتيجة افضل لو قلناها في وقت آخر ، تكون فيه الظروف مواتية ، والنفوس مستعدة للسمع مثلا . قال الحكيم « للانسان فرح بجواب فمه ، والكلمة في وقتها ما احسنها » ( ام ١٥ : ٢٣ ) . كما قال ايضا « تفاح من ذهب في مصوغ من فضة ، كلمة مقولة في محلها » ( ام ٢٥ : ١١ ) .

قال داود النبي « اجعل اللهم حافظا لفى ، وبابا حصينا لشفتى » ( مز ١٤١ : ٣ ) . ونحن نلاحظ ان النبي هنا لم يطلب من الله ان يفلق فمه كلية ، بل طلب ان يجعل له بابا ليفتحه ويغلقه وقت الحاجة !

### الفرض من الكلام

فكر جيدا قبل ان تتكلم ، واسأل نفسك « هل هناك داع لان اتكلم » ان فعلت ذلك فستجد ان هناك كلاما كثيرا يمكن الاستغناء عنه .

■ اسأل نفسك ايضا قبل ان تجيب على السؤال الذى يوجه اليك ؟ بماذا كان السيد المسيح يجيب لو كان في موقفك ؟ ان فعلت ذلك فلن تخطيء في الكلام .

■ لا يكن كل همك مجرد الكلام ، فان هذه عادة مذمومة يبغضها الناس ، وتقلل من محبتهم وتقديرهم لك . قال الحكيم ابن سيراخ « ان كان لك مهم

فجاوب قريبك ، والا فلتكن يدك على فمك « (سى ٥ : ١٢) . فكر جيدا قبل ان تتكلم . فلقد خلق الله للانسان اذنين وفما واحدا ليسمع اكثر مما يتكلم « ليكن كل انسان مسرعا في الاستماع مبطنا في التكلم » ( يع ١ : ١٩ ) . وقد وضع اللسان داخل بايين — الاسنان والشفقتين — لنفكر قبل ان نفتح هذه الابواب لتتكلم ! قال ابن سيراح « في فم الجهال قلوبهم . وفي قلب العتلاء فمهم » ( سى ٢١ : ٢٦ ) . ومعنى هذا ان الجهال يخضعون قلوبهم لالسننتهم . اما الحكماء فعلى عكس ذلك يخضعون السننهم لقلوبهم . ان كان يجب على الانسان ان يهضغ الطعام جيدا قبل ارساله الى معدته . هكذا يجب عليه التفكير جيدا قبل ان يخرج كلاما من فمه ..

## طريقة الكلام

■ **تكلم بقر و اتزان** ، فخير لك ان تتكلم كلمة واحدة في اتزان وفي موضعها افضل من ثرثرة كثيرة لا معنى لها . قال الحكيم « كثرة الكلام لا تخلو من معصية ، واما الضابط شفتيه فعامل » ( ام ١٠ : ١٩ ) . لا تسرع في الاجابة على سؤال يوجه اليك قبل ان تستوعبه جيدا « من يجب عن امر قبل ان يسمعه فله حماقة و عار » ( ام ١٨ : ١٣ ) .

**ان الكلام بعد ما يخرج من افواهنا لا يمكن ان نسترجعه** . قال سليمان الحكيم « ذو المعرفة يبقى كلامه . وذو الفهم وقور الروح . بل الاحق اذا سكت يحسب حكيما ، ومن ضم شفتيه فهبيا » ( ام ١٧ : ٢٧ ، ٢٨ ) .

■ **تكلم بصوت منخفض بقدر ما يسمعك سامعك** ، لان الكلام بصوت عال اكثر مما يجب امر لا ينفق مع الاحتشام . لقد كان الصوت المنخفض الخفيف في قصة ايليا النبي هو صوت الله ( ١ مل ١٩ : ١٢ ) ، وتيل عن الرب انه لا يصيح ولا يسمع احد في الشوارع صوته « ( مت ١٢ : ١٩ ) .

■ **لا تعتمد التكلف في كلامك** ، ولا تقلد آخر في كلامه او في طريقة التخاطب .

■ **اذا تكلمت لا تطل بدون حاجة** . واذا وجه اليك سؤال ، فالرد الذي يحتاج اليه كلمة واحدة لا ترده بكلمتين .

■ **احذر اللف والدوران في الكلام** ، لان ذلك يدل على المكر والخبث ■ بل كن واضحا ومربحا في حديثك .

# آداب التخاطب

■ لا تقاطع غيرك في كلامه ، لان ذلك فضلا عن انه ضد الآداب المرعية فهو يضاد الاتضاع المسيحي ، ويسىء الانسان بذلك الى محدثه كأنه محتقر كلامه « لا تجاوب كلمة قبل أن تسمع ولا تقاطع كلام غيرك » (سى ١١ : ٨) .

■ لا ترد على سؤال يوجه الى غيرك لئلا تكن متطفلا أو متكبيرا .

■ اذا كنت في مجلس ووجه سؤال الى الجميع ، فلا تكن البادىء بالاجابة . قال القديس الانبا باخوميوس « اذا كنت تعرف كل الحكمة فاجعل كلامك آخر الكل » . لا تكن اول المتكلمين ، بل اجعل الآخرين يشعرون بالحاجة الى حديثك ومعرفة رأيك ، ويطلبون اليك أن تتكلم ، وحينئذ ستلقى اذنا صاغية ، وتشعر أن كلامك لازم وانه يقوم برسالة ، ويؤدى نفعاً للآخرين .

■ متى تكلمت لا تظهر حركة غير مناسبة باعضائك ، لا بعينيك ، ولا بيديك ، ولا بشفتيك أو بغيرها . . .

■ اذا كنت فردا وسط مجموعة تناقش امرا ، فليكن لك رأيك الخاص ولا تتقلب مع كل رأى . قال ابن سيراخ « لا تتقلب مع كل ربح ، ولا تسلك فى كل سبيل ، لان هكذا يكون الخاطيء ذو اللسانين » (سى ٥ : ٩) .

■ يجب ان تراعى مقام الشخص او الأشخاص الذين تكلمهم ، ومركزهم وسنهم . فكلام الشاب مع صديقه الشاب يجب ان يختلف حينما يكلم الشيوخ أو المعلمين أو الكهنة . راع وصية الحكيم « لا تتكلم كثيرا فى مجلس الشيوخ » (سى ٧ : ١٤) .

■ لا تكن محبا لكثرة الكلام « ثرثارا » ، فانك بذلك تقتنى الحكمة وحب الآخرين . قال ابن سيراخ « الذى يزيد الكلام يرذل » (سى ٢٠ : ٨) . وقال القديس مار افرام « يا اخى تفكر بأن ربوات الاقوال نهايتها السكوت ، من يكثر اقواله ، يكثر لنفسه الخصومات والبغضة . ومن يحفظ فمه يحب » . وقال القديس يوحنا الدرجى « الذى عرف مرارة سقطات اللسان يحذر من الكلام ، أما كثير الكلام فلم يعرف بعد نفسه كما ينبغى » . وقال مار اسحق « كل من هو كثير الكلام ، هو فارغ من الداخل ، حتى لو كان عالما بأمور كثيرة » ان الثرثرة فضلا عن انها امر غير مستحب لدى الناس ، فهي مضيعة للوقت الذى هو جزء من عمرك — حتى لو لم يكن فيها كلام ردىء . ان كل دقيقة من دقائق حياتك مطلوب منك أن تقدم عنها حسابا ، وأن تكون لك فيها رسالة نامقة .

# بعض آداب المناقشة

## موضوع المناقشة

■ لا تتدخل في كل مناقشة ، فانك لست على علم بكل شيء . واذا نوقش امامك امر ، فلا تسرع بإبداء رأيك فيه ، أو بإبداء حكمك عليه . وانما انصت كثيرا قبل أن تتكلم حتى تستوعب — على قدر الامكان — الموضوع الذي امامك . وليس عيبا — بل هو امر فاضل — أن تقول اذا سئلت عما لا تعرفه أو عما لا تتقنه « آسف » ، انى لست على علم بهذا الامر » أو « ليست لى خبرة بهذا الموضوع » ، أو « انى لم أكون بعد فكرة فى هذا الصدد » ، أو « انى احتاج أولا الى دراسة أو فحص لهذا الامر حتى اتفهمه جيدا » . الخ .

■ لا تناقش في التوافه التى لا تجلب نفعا ولا ضرا . وابتعد عن الموضوعات الشائكة المعثرة ، وعن « المناقشات الغبية » العديمة النتيجة . .

■ ناقش الناس فيما يهمهم حتى يقبلوا على سماعك . وان ناقشتهم فى مالا يشعرون بأهميته ، فابدا أولا بتشويقهم الى موضوع حديثك ، واشعرهم بقيمته ، حتى لا ينصتوا اليك فى برود أو فتور . .

## غرض النقاش وطريقته

■ اعلم أن الغرض من المناقشة ليس هو أن تهزم مناقشك ، وانما أن تريحه فى جانب الحق . كذلك ليكن هدفك فى النقاش هو أن ينتصر الحق ، وليس أن ينتصر رأيك الا اذا كنت محقا فيه ، عن عدل لا عن تشيع لنفسك وحفظا لكبريائك . لذلك عليك بالنزاهة فى الراى ، كما يجب أن تحرص على شعور مناقشك فلا تجرحه .

■ كن نزيها فى مناقشتك . لا تغالط ، ولا تخدع مناقشك بأراء يجهلها . ولا تذكر له محاسن امر متجاهلا مساوئه ومعتمدا فى ذلك على جهل محدثك بها .

■ اذا ثبت لك أن فى رأيك ناحية ضعف ، فلا تكابر ، ولا تصح بالحق فى سبيل كبريائك . سلم بالنقط التى تثبت فى صالح الطرف الآخر ، ولا تشعره بأنك صلب الراى لا تنازل عن فكرك ولا تقبل سوى خضوعه لك ان حقا أو باطلا .

■ لا تدع العلم بجميع الامور . وان سألك محدثك عن نقطة تجهلها ، فلا تخجل من التصريح بذلك . ولا تخجل من أن تطلب الى محدثك أن يشرح لك ما يعرفه عنها ، وأقبل من شرحه — في انضاع وشكر — ما يتفق مع الحق والعدل .

■ لا تبدأ نقاشك باصدار احكام ، وانما يستحسن أن تبدأ بطريقة الاسئلة . فالاسئلة تصلح أحيانا كوسيلة مهيأة تنير الطريق أمامك . اصدار الحكم يشبه عمل القاضى الذى بت فى الامر وانتهى الى قرار ، والاسئلة تشبه عمل المحقق الذى ما يزال يستوضح نقاط الموضوع ليكشف خوافيه . ولا شك أن التحقق من الامر لازم قبل اصدار الحكم عليه .

■ احترس من بديهياتك ولا تفرضها على غيرك . فالبديهيات تكون أحيانا امورا نسبية . ما هو بديهي بالنسبة اليك ، قد لا يكون كذلك بالنسبة الى غيرك ، والعكس صحيح .

■ احترس من خطأ التعميم . فهناك حالات خاصة لا تنطبق عليها الاحكام او التواعد العامة . وهذه الحالات تعتبر أحيانا من استثناءات القاعدة العامة ، وتحتاج الى مزيد من الفحص والعناية .

■ لا تناقش فى حدة او بصوت مرتفع . وراقب حركاتك واشاراتك وملاحظات جيدا أثناء النقاش ، وبالأخص أثناء تحدتك ، مع من هو أكبر منك ، وكن وديعا وهادئا فى نقاشك .

## الوقت

■ راع وقت محدثك . اختر الوقت المناسب للمناقشة . ولا تطل النقاش مع شخص لا يتسع وقته لك .

■ ان كان وقت محدثك ضيقا ولا يتسع لكلام كثير ، فقل رأيك باختصار على قدر ما يحتمل الوقت .

وان شعرت أن سامعك قد ازف مبعاده ، فاختم النقاش واعتذر له ان كنت قد ضيعت وقته . لا تنتظر الى أن ينظر سامعك مرارا الى ساعته ويتأمل فى مقعده ، وانما كن أنت — من ذاتك — حساسا لهذه الناحية ذكيا ، سريع الملاحظة . وان كنت تتكلم مع احد واعتذر لك بارجاء الموضوع الى وقت آخر لمشغوليته ، فلا تسيء الظن به وتغضب ، ولا تشعر بأن فى ذلك اهانة لك .

بل تقبل الامر في بساطة ومحبة وثقة ، واطلق محدثك بسلام . واحترس من أن تضغط عليه مستهينا بوقته ومشغوليته ، وتطلب اليه من فرط حماسك للنقاش — أن يتغاضى ويبد المناقشة بعض الوقت ، غير مكترث بمسئوليته الأخرى .

■ وحتى ان لم يعتذر محدثك بضيق وقته ، ليكن هذا الامر في اعتبارك واهتمامك مقدرا من ذاتك ظروف الشخص الذى تتحدث اليه ، معطيا اياه فرصا أثناء النقاش بأن يختمه في أى وقت ويمضى . ولكن اياك — حرصا على وقته — ان تختم المناقشة فجأة بشكل ظاهر ، وتدعوه الى الانصراف مقدرا وقته ومشغوليته ، لئلا تجرحه بهذه الوسيلة الخسنة وتكون كمن يطرده !

■ اما ان كان وقتك أنت ضيفا وأردت الانسحاب ، فانسحب بهدوء وادب ومحبة ، دون جرح للشعور . وانتبه لذلك الفرصة المناسبة بحيث لا يساء فهم انصرافك .

■ وعلى اية الحالات ، حتى ان كان في وقتك ووقت محدثك ما يسمح باطالة الحديث ، كن حكيما واعط لكل مناقشة الوقت الذى تستحقه . ولا تضع الوقت الطويل في التفاهات ، لأنك مزعم أن تعطى حسابا أمام الله وضميرك عن وقتك كيف تصرفه . والمفروض أنك تكن مثمرا فيه الثمر الصالح .

■ ومن الناحية الأخرى ، اعلم جيدا أن مبادئك الأساسية في الحياة وافكارك الثابتة بوجه عام ، ليست هي بنت يومها ، وانما ربما تكون ثمرة سنوات طويلة من الخبرة والدراسة ، كما انها ثمرة ظروف كثيرة ونفسية من نوع معين . فلا تتطلب من مناقشك أن يصل — فى جلسة واحدة معك — الى ما وصلت اليه في مدى طويل من حياتك . لا تفترض أنه لا بد أن يخرج مؤمنا بكل آرائك مهما كان كلامك مقنعا . وانما من حقه عليك أن تعطيه فرصة لاحتضان ما وصل اليه من افكار جديدة عليه أو معارضة له ، فرصة للتفكير والتروى والتأمل والفحص والتشبع بالفكرة واختبارها في ضوء الحياة العملية . لذلك لا تتأثر داخليا وتحزن اذا بذلت في نقاشك جهدا كبيرا للاقتناع ، ولم تحصل على النتيجة الكاملة . بل اعتبر أنك مجرد زارع حكيم القى بذرة حية وعليه أن ينتظر حتى تنمو وتثمر .

## المقاطعة

اسمع أكثر مما تتكلم . ولا تقاطع من يحادثك ، وانما اعطه فرصة ليقول ما عنده ، فالمقاطعة ليست من آداب الحديث . الشخص الذى تقاطعه قد يساء من تصرفك هذا . كما أنه عمليا ربما لا ينصت اليك لأنه قد يكون

ما يزال منشغل الفكر عنك ببقية حديثه الذى لم يكمله . كما ان المقاطعة كثيرا ما تدل على تسرعك ، او على ائتك تحتاج الى شيء من طول الاناة والصبر وسعة الصدر .. الم تسمع ذات مرة من تقاطعه في الحديث يتوسل اليك قائلا « أرجوك ، اصبر على قليلا حتى اتم كلامى . اسمح لى ان اكمل حديثى وستفهمنى » ، « .. نعم ، كانت لى اجابة على هذا الاعتراض سترد فى كلامى ، لو انك اعطيتنى فرصة لاقول كل ما عندى .. » ! ومقاطعتك ايضا قد تتعب محدثك وتشتت افكاره وتربك ترتيب كلامه ، فيعود الى البدء من جديد — بعد الاجابة على مقاطعتك — حتى يسترجع بذلك تسلسل افكاره والمقاطعة كثيرا ما تكون سببا فى اطالة النقاش وفى حدته .

■ وربما تقول « ولكن مقاطعاتى ليست اعتراضات واحتجاجات ، وانما هى اسئلة إستيضاحية احاول بها ان استكمل ما نقص من معلومات فى كلام محدثى . فى الواقع ان هذا النوع هو اخف انواع المقاطعات ، وقد يستساغ احيانا اذا صدر بلهجة رقيقة هادئة ، وفهم على انه مجرد استيضاح ، ولم يكن سببا فى تشتيت افكار المتكلم . ويحسن ان يختار له المستوضح الفرصة المناسبة ، كأن يكون حديث المتكلم مثلا عبارة عن اتسام شبه مستقلة ، فيقدم المستمع اسئلته عن كل نقطة عقب انتهاء المتكلم منها ، وقبل ان يبدأ نقطة اخرى ، فيقول له فى ادب « اسمح لى — قبل البدء فى هذه النقطة — ان استفهم عن اشياء معينة فى حديثك السابق » .

■ اما اذا كنت انت المتكلم ومقاطعك سامعك ، فأولا ، انصت اليه حتى يكمل ما قاطعك به وتفهم مراده جيدا . وبعد ذلك امامك طريقان : اما ان تجيبه عن كلامه حتى لا ينشغل عن سماعك باعترضاته ، واما ان تعده بأن الاجابة على اعتراضه قادمة فى حديثك ، وتطمئنه بانك سوف لا تغفل كلامه هذا ، راجيا اياه فى ادب ان يسمح لك بتأجيل الاجابة قليلا .

## مراعاة شعور مناقسك

■ اعرف ان لمحدثك شعورا ينبغى ألا تجرحه ، حتى ان جرح هوشعورك ، وأن له آزاء الخاصة وافكاره التى ليس لك ان تحقرها وانما ان تتفاهم فيها معه . لا تسئ الظن بعقلية او امانة محدثك بل حاول ان تفهم وجهة نظره .

■ لا تنظر الى النواحي الخاطئة فقط فى رأى مناقسك ، وانما ايضا الى النواحي الحسنة ، طوبه عليها . من الجهيل ان تستعمل عبارات « هذا حسن . هذا معتول . على راىك .. » اجعل مناقسك يشعر انه امام صديق وهدوءه ، وليس امام خصم يتصيد له الخطأ .



■ لا تتهمك على محدثك ، ولا تحاول ان تظهره بمظهر العاجز او المهزوم .  
■ لا تساله اسئلة محرجة ، واذا حاول ان يسحب رايه فلا تخجله في انسحابه .

■ اذا كسبت نقطة اثناء النقاش فلا تنتفخ في افتخار ، وانما انتقل الى غيرها في هدوء دون ان تشعر محدثك او سامعك بانك قد انتصرت .

■ لا تلجا الى الطرق العالمية ، كان تقول رايًا ثم تضحك في انتصار كأن كلامك ليس له رد ، وتضحك من حولك على محدثك ، وتختتم المناقشة دون أن تسمع رايه ، تاركا اياه شبه مهزوم .

■ تجنب الالفاظ القاسية التي تؤلم محدثك بطريق مباشر او غير مباشر .  
فلا تقل مثلا « ان الذين يؤمنون بهذا الرأى اغباء او ضعاف الشخصية » ، في حين يكون واضحا انه ممن يؤمنون بهذا . قل في بساطة مثلا « ان الانجيل ، او قوانين الكنيسة ، او اقوال الآباء ، تقول بعكس هذا » .. او فند هذا الرأى دون أن نشتم المنضمين اليه .

■ ان كان في مناقشك عيب خاص ، كصوته ، او طريقته في الكلام ، او لعنمته ، او نائاته ، او منظره ، فلا تجعله يشعر بانك لاحظت ذلك . تجاهل هذه الامور التي غالبا لا يكون له ذنب فيها .

■ لا تقف من مناقشك موقف المعلم وانما موقف المتفاهم . وان اردت ان تفهمه شيئا جديدا ، فلا تشعره بهذا . اشعره ان الجديد الذي اتيت به هو رايه لا رايك .

■ اذا وافقت مناقشك على نقطة ، فلا تكرر الكلام في اثباتها لئلا تضايقه .

■ لا تكثر الحديث عن نفسك اثناء النقاش . اكسب المناقشة بآرائك لا بشخصك .

■ اذا كان مناقشك مختصا في ناحية معينة من نواحي العلم تطرق اليها موضوع النقاش ، فلا تتجاهل مثل هذا الاختصاص ، كما لا تتجاهل مواهب محدثك الأخرى .

■ حاول ان ينتهي النقاش — مهما كان الرايين متباعدين — بحبة وصدقة وتقارب بين القلوب .



# الصمت

## لماذا صمّ الصمت ؟.

تكلم القديسون عن الصمت كفضيلة هامة ، دربوا انفسهم عليها وعاشوا فيها واختبروها ودونوا لنا اختباراتهم عنها . ورب سائل يقول : اذا كان الكلام نافعا ومفيدا على النحو الذى ذكرناه ، فلماذا يعتبر الصمت من الفضائل الهامة ، ولماذا احبه القديسون وعاشوا فيه ؟

والجواب على ذلك هين ويسير ، وهو ان التعرض لاختفاء اللسان الكثيرة سهل وميسور ، ومن ثم كان لا بد من لجام قوى للسان ، والصمت من اقوى هذه الالجمة وانفعها . اصف الى هذا ان القديسين وجدوا ان الانسان يتقن الكلام بالصمت بعكس العلوم والمعارف الاخرى التى يتقنها بكثرة ممارستها . وفى ذلك يقول القديس باسيلوس الكبير « ان حسن التكلم لا يكتسب الا بالصمت وممارسته المتصلة » . ويقول القديس ابرونيوموس « لتتعلم نحن ايضا الصمت قبل كل شيء ، لكى نستطيع ان نتكلم فيما بعد حسنا » .

ولا يظن احد ان ضبط اللسان يقود الى كبت المشاعر ، وتعقيد النفس ، الامر الذى يتولد من الكبت الذى يصفه علم النفس . ان هناك فرقا كبيرا بين ضبط اللسان والكبت . فالكبت هو ان تكون شهوة فى النفس لا يصبر عنها بسبب الخوف ، بينما يتمنى الانسان ان يؤديها .

اما الضبط فهو ان يضبط الانسان نفسه او لسانه ، الذى هو اداة التعبير عن المشاعر . فالكبت صُفط وحرمان وحزن ، اما الضبط فهو جهاد وتنقية وفرح بالجهاد والانتصار .

واليك بعض ما قاله بعض الآباء فى الصمت :

قال القديس غريغوريوس النيولوجوس « ليت للكلام منفعة كمنفعة السكوت ! » وقال ايضا « حينما غصبت على الكلام وجدت الا اتكلم الا عن الصمت ، حتى اتود الناس الى الصمت بالصمت والكلام . هذا هو رايى فى السكوت ، وهذه فلسفتى فى الكلام » .

**وقال القديس يوحنا ذهبى الفم** « السكوت نمو عظيم للانسان لانه يعطى القلب عزلة دائمة ، ويجلب الدعة ويبعد الغضب . وهو قرين النكس ، ويولد المعرفة ويحرس المحبة . السكوت هو كمال الفلسفة . من يمارس السكوت يقدر ان يتمسك بجميع الحسنات الاخرى » . **وقال القديس الانبا انطونيوس** فى نصيحة له لاولاده الرهبان « الزموا السكوت لان الساكت مقامه عند الله فى زمرة الملائكة » .

■ **لكن ليس كل صمت او سكوت امرا يمدح** . فهناك اوقات ينبغى فيها الكلام ، بل ويعتبر عدم الكلام تقصيرا ، وامرا يستوجب اللوم . سئل **القديس الانبا بيمين** ذات مرة « ايها اصلح ، الكلام ام الصمت ؟ » فأجاب « ان الصمت من اجل الله جيد ، كما ان الكلام من اجل الله جيد كذلك » .

■ **والصمت الحقيقى هو صمت الافكار والقلب** . فقد يوجد انسان يمارس الصمت ظاهريا ، لكن عقله يموج بأفكار كثيرة خاطئة باطللة ، بينما يوجد آخر يتكلم طول يومه ومع ذلك فهو ملازم للصمت . قال **القديس !انبا بيمين** فى هذا المعنى « قد تجد انسانا يظن انه صامت لكن فكره يدين آخرين . فمن كانت هذه صفته فهو دائما يتكلم . وقد تجد آخرًا يتكلم من اول اليوم الى آخره ، ومع ذلك يلزم الصمت ، اعنى انه لا يتكلم كلمة بلا منفعة » .

## بعض بركات الصمت

١ — **بالصمت نرى انفسنا على حقيقتها كما فى مرآة** . نرى عيوبنا واخطائنا . قال مار اسحق « اذا انتقطع الانسان عن كثرة الحديث مع الناس فهو يرجع الى ذاته ويقوم بتدبير سيرته حسنا امام الله » .

٢ — **وهو فرصة لانطلاق النفس فى عبادتها وعلاقتها بالله** . فبالصمت يجمع العقل الى ذاته بينما يتشتت من كثرة الكلام . ولقد اعتبره القديس ارسانيوس العامل الاول فى تطهير عقل الانسان . وقال الانبا اثناسيوس الاسقبطى « احبب السكوت اكثر من الكلام ، لان السكوت يجمع والكلام يبدد » .

٣ — **وحيثما يصمت الفم تهذا النفس** ، فنستطيع اذن الانسان الداخلية ان تسمع صوت الحبيب الذى يقرع على باب القلب . فتفتح له ليدخل ( رؤ ٣ : ٢٠ ) . وعلى العكس من ذلك ، فان كثرة الكلام تسبب اضطرابا للنفس فلا تتمكن من ان تسمع صوت الله . ولذا قال القديس يوحنا الدرجمى « اذن الساكت تسمع من الله العجائب » .

٤ — وبصفة عامة ، فان الحياة الروحية فى مجموعها تزدهر وتنمو بالصمت . فالإناء الموضوع على النار يغلى بسرعة اذا كان غطاؤه محكما . قال الاب الشيخ الروحانى « ان كان لسانك متعودا كثرة الكلام ، فقلبك منطفىء من حركات الروح النيرة . أما اذا كان فمك ساكنا بهدوء ، فقلبك يشتعل دواما من حرارة الروح » . ومن عباراته الشهيرة « سكت لسانك يتكلم قلبك ، وسكت قلبك ليتكلم الله » . وقد علم الآباء النساك ان الصمت يبيت الإنكار فى القلب . قال الانبا بيمين « من يضبط فمه فان أفكاره تموت ، كالجرة التى يوجد فيها حيات وعقارب وتسد فوهتها فانها تموت » .

٥ — والصمت يعطى الانسان فرصة للتفكير فى هدوء فيأتى أفكارا ناضجة ، ولذا قال الجامعة « الحلم يأتى من كثرة الشغل ، وقول الجهل من كثرة الكلام » (جا ٥ : ٣) .

٦ — والصمت ، وان كان يفيدنا فى اكتساب حسن التكلم مع الناس فهو ايضا يعلمنا الكلام مع الله — وبعبارة أخرى هو معلم من معلمى الصلاة . قال القديس يوحنا الدرجمى « مع الرجل الصامت تقف القوات السماوية لتشترك معه فى التسبيح والعبادة ، بل وتتوق ان ترافقه على الدوام » .

٧ — وهو يقودنا الى الاتضاع . قال مار اسحق « الفرق بين حكمة الروح وحكمة العقل ، ان الاولى تقودك الى الصمت ، والثانية تدفعك الى التبجح والملاجة . والصمت الحكيم يقودك الى الاتضاع . أما التبجح والعناد فيقودك الى الصلف والكبرياء » .

٨ — وبالجبله فان الصمت لجام قوى للجسد كله . ولذا قال يعقوب الرسول « هو ذا الخيل نضع اللحم فى أنواها لكى تطاوعنا ، فندير جسمها كله . هو ذا السفن ايضا وهى عظيمة بهذا المقدار وتسوقها رياح عاصفة، تديرها دفة صغيرة جدا الى حيثما شاء تصد المدير . هكذا اللسان ايضا » (يع ٣ : ٣ — ٥) . ارأيت يا أخى كيف ان الرسول يعقد مقارنة بين اللجام ودفة السفينة من ناحية ، واللسان من ناحية أخرى ؟ ووجه التشبه ان الانسان فى كل ، يستطيع ان يتحكم فى الخيل أو السفينة أو الجسد . ويكمل الرسول هذه الفكرة بقوله « ان كان أحد لا يعثر فى الكلام فذاك رجل كامل قادر ان يلجم كل الجسد ايضا » (يع ٣ : ٢) .

ومن ناحية أخرى فان الصمت قد يصلح دليلا على مقدرة الانسان فى ضبط حركات جسده وشهواته . قال مار اسحق « اذا أردت أن تعرف رجل الله ، فاستدل عليه من دوام سكوته » . قال الحكيم « مدينة منهدمة بلا

سور ، الرجل الذى ليس له سلطان على روحه « ( ام ٢٥ : ٢٨ ) . وقد علق القديس ابرونيوس على هذه الآية بقوله « كما ان المدينة التى لا تسور لها معرضة لأن تؤخذ وتنهب من الاعداء ، هكذا من لا يكون مصاناً بسور الصمت ، يستهدف دائماً لحروب الشيطان ، وفي خطر من أن يغلب » .

## أُسْلة لرجال الصمت

سار جميع الآباء النساك دون استثناء في تدريب الصمت حتى اتقنوه . لكن التاريخ يحتفظ لنا باسماء بعض الآباء الذين ضربوا بسهم وافر فيه . ومن امثلة هؤلاء :

■ **القديس الانبا ارسانيوس** معلم اولاد الملوك ، الذى عشق الهدوء والصمت واتخذ له شعاراً ، عبارته المشهورة « كثيرا ما تكلمت فندمت ، اما عن سكوتى فما ندمت قط » . وصاغ شاعر كلماته هذه في قالب شعري فقال: ما ان ندمت على سكوتى مرة ولقد ندمت على الكلام مرارا

■ **والقديس الانبا اغاثون** الذى لما اراد ان يدرب ذاته على الصمت ، وضع في فمه حجرا لمدة ثلاث سنين حتى اتقن الصمت ! .

■ **والقديس العظيم يوحنا الاسيوطى (التبايسى)** الذى ظل حافظا للصمت لمدة ثلاثين سنة لم ينطق خلالها بكلمة واحدة . فقد قيل عنه انه اقام ثلاثين سنة في مغارة لا يقابل احدا ، وكانوا يعطونه حاجته من طاعة . والذين كانوا يأتون اليه كان يتفاهم معهم عن طريق الكتابة . وحدث مرة ان اربعة لصوص لما نظروا كثرة الجوع التى تاتى اليه بسبب موهبة الشفاء التى انعم بها الرب عليه ، ظنوا انه يحتفظ بأموال في مغارته . فتصدوا مغارته ليلا لينقبوا بابها فضربوا بالعمى ويقوا واقفين خارج المغارة الى الصباح . ولما اتى الناس أمسكهم وارادوا ان يسلموهم لوالى . فتكلم معهم القديس قائلاً : « ان لم تتركوا هؤلاء الناس فنعمة الشفاء تذهب عنى » فتركوهم . وقيل ان عبارته هذه هي الوحيدة التى نطق بها خلال مدة الثلاثين عاماً .

■ **والقديس الانبا بوما** بعد ان ترك العالم وسكن البرية ، قصد احد الشيوخ القديسين وطلب منه نصيحة تعينه في حياته الجديدة . فتح الشيخ فاه بما قاله داود النبى « قلت اتحفظ لسببلى من الخطأ بلسانى » (مز ١٠٢: ٢٩) . فلما سمع القديس بوما هذه الآية قال له « يكفى ايها المعلم ، لا تعلمنى شيئاً آخر الى ان احفظ هذه » . رجع الى قلايته ولم يعد للشيوخ . فلما قابلته

الشيخ بعد ذلك بمدة ، سألته عن سبب عدم توجهه اليه ليأخذ درسا آخر ،  
 أجابه القديس بموا « صدقني يا ابي انني لم أتعلم الدرس الاول جيدا » .  
 وبعد سنين كثيرة ، سألته احد اصدقائه ان كان قد انتهى من درس داود  
 الاول ( يقصد المزمور السابق ذكره ) ، فأجاب قائلا « ان لي خمسا وأربعين  
 سنة أهد ( اردد ) في هذه الآية التي سمعتها ، وبالجهد أمكنني ان أمارسها  
 بالعمل قليلا . وقد قال القديس ذلك في انضاع ، لأن بلاديوس يذكر عنه ،  
 انه كان قد اتقن الصمت جيدا ، حتى انه اذا سئل عن شيء ، لا يجيب قبل  
 ان يرفع قلبه اولا الى الله ويستشيريه فيما يقوله . وقد أعانه الله في السير  
 لحفظ هذه الفضيلة ، حتى قيل عنه انه لم يبكته ضميره ، ساعة انتقاله على  
 كلمة قالها وندم عليها .



# بعض خطايا اللسان

« كثرة الكلام لا تخلو من معصية . أما الضابط  
شفتيه فعائل » ( أم . ١٠ : ١٩ ) .

- + الكذب
- + الحلف ( القسم )
- + النميمة والاعتياب والذم
- + شهادة الزور
- + الشتمة
- + كلام الهزل
- + التملق
- + التذمر

خطايا اللسان كثيرة ، ولا يمكننا بطبيعة الحال ان نأتى عليها جميعا ،  
او ان نوفيها حقها ، لان كلا منها يحتاج الى بحث مستقل ، لكننا نحاول ان نلم  
بها المامة سريعة .

# الكذب

وهو ان يتكلم الانسان بخلاف الواقع مع العلم به .

## لماذا يكذب الناس ؟

( ا ) يستغل الكذب عادة لاختفاء الذنوب والخطايا الاخرى ، فبعد ان  
يرتكب الانسان اثما ، يلجأ الى الكذب ليخفى به اثمه وفعله الشائن .

( ب ) وقد يلجأ اليه من اجل نفع شخصي ، كدفع ضرر وجلب خير او قضاء  
مصلحة ... الخ .

( ج ) وقد يدفع الانسان الى الكذب الرغبة في المزاح ، كما يحدث فيما  
يسمونه « كذبة ابريل » او الرغبة في التهكم على الآخرين ، خصوصا من كانوا  
اضعف منه ، او اقل ثقافة ومركزا ، بقصد المسرة الذاتية .

( د ) وقد يكذب الانسان بسبب حالة نفسية يعانى منها نتيجة تربيته  
الاولى المبكرة ، مما يجعله هيبا مترددا ، يشعر بالخوف يطارده في كل عمل  
يعمله . ويقول العلماء ان الكذب من المشكلات التى تتصل اتصالا وثيقا  
بالخوف . ويرى بعض الباحثين ان الكذب الحقيقى عند الاطفال لا ينشأ الا  
عن الخوف ، والغرض الاساسى منه حماية النفس . وقد يحدث ان يكبر  
الانسان بعد ان تكون هذه الحالة قد استحالت فيه الى عقدة نفسية تلازمه .

( هـ ) وقد يكون الدافع للكذب عوامل نفسية اخرى كالشعور بالنقص  
او الخجل ، كالشباب الذى يجالس مجموعة من الشباب المستهترين الذين  
يفاخرون بمغامراتهم الشريرة ، فينتحل هو الآخر قصصا ومغامرات مجازاة  
لهم . وكالشباب الذى ينشأ في عائلة فقيرة ويندمج فى اوساط ارقى من مستواه  
الاجتماعى ، فيكذب خجلا وهو يتحدث عن نسبه وعائلته .

( و ) وبخلاف الاسباب التى ذكرناها ، قد يكون الدافع للكذب عوامل  
لا شعورية خارجية من الارادة لا محل لذكرها .



على آية الحالات ، فإيا كان الدافع للكذب فهو شر وخطيئة ، لأنه يتناقض مع شريعة الكمال والمحبة التي لا تطلب ما لنفسها ولا تفرح بالآثم . ويكفى أن الرب يسوع سر أن يدعو ذاته « الحق » . وبسبب الكذب يدخل الغش في المعاملات ، وتهدم عائلات . وهو يجر إلى الحلف الباطل والنزاع والخصام وأنواع كثيرة من الرذائل .

### خطورة الكذب :

١ — ترجع خطورة الكذب إلى أنه يستتر خطايا أخرى . إن شيطان الكذب يتعاون تعاوناً وثيقاً مع بائس الخطايا ، بل ويشجعها ويساعد عليها ، فحينما يفعل الإنسان فعلاً قبيحاً شائناً ، ويفلح في إخفائه بالكذب ، فإن ذلك يشجعه على التماهى فيه . ومن عادة الشياطين أنهم بعد أن يوقعوا الإنسان في خطية ما ، يتركوه لشيطان الكذب يدبر معه الخطط التي تلى ذلك .

٢ — وثمة علاقة كبيرة بينه وبين بعض الخطايا الأخرى كالسرقة والغش . فقد وجد الباحثون في جرائم الاحداث بنوع خاص ، أن من اتصف بالكذب يتصف عادة بالسرقة والغش أو العكس . ولا غرابة في ذلك إذا علمنا أن هذه الخصال الثلاث ، تشترك في صفة واحدة ، هي عدم الأمانة . فعلى حين أن الكذب هو عدم الأمانة في وصف الحقائق ، نجد أن السرقة هي عدم الأمانة نحو ممتلكات الآخرين ، وأن الغش هو عدم الأمانة في القول أو الفعل بشكل عام .

٣ — أن من يكذب يرتكب خطية ضد الله باعتباره « الحق » (يو ١٤: ٦) ، وضد من يكذب عليه ، وضد ذاته المخلوقة على صورة الله ومثاله . وقد نهى الرب عن الكذب منذ القديم ، فقال لشعبه : « لا تسرقوا ولا تكذبوا ولا تغدروا أحدكم بصاحبه » (لا ١٩ : ١١) .

٤ — وهو يتناقض مع الحياة الجديدة التي لنا في المسيح . يقول الرسول « لا تكذبوا بعضكم على بعض ، إذ خلعتم الإنسان العتيق مع أعماله ، ولبستم الجديد الذي يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقه » (كو ٣ : ٩) . وحينما نصح هذا الرسول مؤمنى كنيسة أفسس أن لا يشاركوا أمم في سلوكهم وأوصاهم أن يخلعوا من جهة التصرف السابق الإنسان العتيق الفاسد ويلبسوا الإنسان الجديد المخلوق بحسب الله في البر وتداسة الحق ، أرف بعد ذلك ناصحاً « لذلك اطرحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق كل واحد مع تربيته لأننا بعضنا أعضاء البعض » (أف ٤ : ٢٢ — ٢٥) . ونلاحظ هنا أن نصيحة الرسول بخصوص الكذب تأتي في مقدمة نصائحه التي تلت ذلك عن الغضب والغيظ والسرقة والسخط والتجديف والحنث ( أنظر أف ٤ :

٢٥ - ٣٢) ، مما يدل على أن الكذب مصدر كثير من الرذائل الأخرى . وأولى  
بالمؤمن أن يتخلص من رذيلة الكذب قبل أية رذيلة أخرى .

٥ - **ويكفى لإظهار خطورة الكذب وبشاعته ، أن الكذاب ينتسب  
للسيطان ، بل يعتبر ابناً له .** وقد أعلن لنا الرب ذلك بقوله عن الشيطان  
« لانه كذاب وأبو الكذاب » ( يو ٨ : ٤٤ ) . وأعلن الحكيم مقدار مقت الله  
للكذب بقوله « كراهة الرب شفتنا كذب ، أما العاملون بالصدق فمراه »  
( أم ١٢ : ٢٢ ) . وعلى العكس من ذلك الصدق الذي هو إحدى صفات الله .  
قال الرب بلسان اشعيا النبي « أنا الرب متكلم بالصدق ، مخبر بالاستقامة »  
( اش ٥ : ١٩ ) . وقال عنه الرائي : « الشاهد الأمين الصادق »  
( رؤ ٣ : ١٤ ) .

### هل من مبرر للكذب ؟

ليس هناك مبرر للكذب . فالكذب شر على الإطلاق ويتناقى مع طبيعة  
الله الخيرة ، فليس هناك كذب مذموم وآخر مقبول . **ولا تقر المسيحية الوانا  
مختلفة للكذب ! فليس هناك كذب أبيض كما يدعى البعض .** فنحن كأبناء  
الله الذي « شاء فولدنا بكلمة الحق » علينا أن نسلك في الحق .

ليس هناك مبرر للكذب مهما كان الدافع اليه مستقيماً أو مقدساً ، فالغاية  
لا تبرر الوسيلة بحال من الأحوال كما يتوهم البعض ، فلا تحفظ فضيلة على  
حساب فضيلة أخرى ، ولا تنفذ وصية بكسر وصية أخرى .

رب سائل يقول « إذا كان كذبي ينقذ حياة الإنسان أو مستقبله مثلاً ، إلا  
يعتبر خيراً في هذه الحالة ؟ » والجواب على ذلك بالنفي . فالكذب خطأ ،  
والشخص الذي لم يجد وسيلة لانقاذ حياة الإنسان سوى الكذب هو إنسان  
عمل عمليين في وقت واحد أحدهما خير والآخر شر . فعلى الرغم من أن له عذره  
وأنه لم يكن كامل الإرادة ، وأنه كان حسن النية ومستقيم الغرض ، إلا أن  
هذا كله لا يمنع من أن الكذب خطأ ، ولكن هذا كله يخفف المسؤولية عن هذا  
الخطأ ويشفع في مرتكبه .

**والتجربة أظهرت أن كل مشكلة تحل على أساس الكذب ، إنما يكون  
حلها وقتياً ، لا يلبث أن ينتج عنه أخطاء أخرى فضلاً عن أنه يكون على حساب  
صالح الآخرين . ولكي نوضح ذلك نسوق المثل الواقعي التالي :**

« أم توجهت الى ناظر إحدى المدارس الثانوية بالقاهرة تشكو اليه  
الفوضى الشديدة بأحد فصول الثانوية العامة التي كان ابنها طالبا فيها ؟

مما يسىء الى مصلحة ابنها ولا يتيح له الاستفادة الكاملة بمجهود الاساتذة  
 المدرسين . استدعى ناظر المدرسة الطالب وواجهه بأتوال أمه وشكواها ،  
 ففوجيء الطالب بذلك ووقع فى مأزق حرج ، لان ناظر المدرسة طالبه بأن يذكر  
 له أسماء الطلبة الذين يحدثون الفوضى فى الفصل . فأسقط فى يد الطالب  
 واضطر الى ذكر أسماء ثلاثة من زملائه على كره منه . ولما مثل هؤلاء امام  
 ناظر المدرسة ، سال أحدهم ان كان يدخن السجاير فأنكر . فطلب الى أحد  
 مدرسيه — وكان واقفا — ان يعاين أصابعه ويشمها ليتحقق من هذا الامر .  
 كان الطالب يدخن السجاير بالفعل ، ولكن المدرس أخذته الشفقة وأجاب  
 ناظر المدرسة بالنفى ، شفقة منه على ذلك الطالب ، لانه كان مفصولا  
 من مدرسة أخرى بسبب سوء سلوكه . وهكذا انتهى الموضوع ، ربما بنصيحة  
 أو بعقاب تافه ، واستمر الطالب المذكور فى مسلكه السابق أثناء القاء  
 الدروس . ونحن نرى أن المدرس اساء الى التلميذ ذاته لانه يكذبه ، شجعه  
 على الاستمرار فى سلوكه ، الذى بسببه فصل من مدرسة أخرى . واساء الى  
 بقية تلاميذ الفصل الذين يضع التلميذ المستهتر وقتهم الثمين . واساء الى  
 نفسه لانه لم يكن صادقا فارتكب خطية . واساء الى الحق ذاته لانه اخفاه .  
 هذا بالإضافة الى آخرين اساء اليهم بطريقة غير مباشرة ، مثل اهل ذلك  
 التلميذ الذين ليس من صالحهم ان يشب ابنهم هكذا فاشلا ، واهل بقية  
 تلاميذ الفصل بما عساه ينجم عن تضييع وقتهم وعدم استفادتهم الفائدة  
 المرجوة ، والمجتمع كله نتيجة وجود عضو منحل فيه . وكان الاولى بالمدرس  
 ان يقول الصدق ، ويتحمل الطالب العقوبة فان ذلك أنفع له ولغيره . ولا نظن  
 أن المدرس بتصرفه هذا قد حل مشكلة ذلك الطالب ومشكلة أربعين طالبا  
 معه بالفصل .

**لقد اختبر كل الصادقين أن حبل الكذب قصير وأنه لا يوصل الا الى نجاة**  
**مؤقتة ان حدثت نجاة . أما الصدق فانه ينجى من العقاب الأبدى أولا ، وغالبا**  
**ما ينجى ايضا من الشر فى هذا العالم او فى القليل يخفف العقوبة .**

ولا ننكر أن هناك مواقف على جانب كبير من الحرجة تتطلب  
 عدم الصدق الحرفى ، وتحتاج الى كثير من الحكمة واللباقة والكياسة .  
 مثال ذلك طبيب يعالج مريضا حالته الصحية متأخرة . بماذا يجيب لو سأله  
 المريض عن حالته الصحية ؟ قطعاً لا يمكن ان يجيب اجابة صريحة لان ذلك  
 يسىء الى صحة المريض . وواجب الطبيب ان يدخل الطمأنينة الى نفس المريض  
 لان ذلك يساعده على الشفاء ، بل تعتبر الطمأنينة جزءا هاما من العلاج .  
 وعلى الطبيب فى هذه الحالة ان يكون حكيما فى اجابته بحيث لا يكذب ولا يحطم  
 نفسية المريض بصدقه . وما أوردناه فى هذا المثل يصلح قياسا للنسج على  
 بنوالة فى الحالات المتشابهة .

## مما يدخل تحت الكذب :

ويدخل تحت الكذب المبالغة المقصودة في القول ، وتعتمد عدم تحسرى الدقة في التعبير . وهذه — وان كانت تدخل تحت موضوع الكذب — فهي ايضا خطية مركبة لان لها هدفا آخر بحسب الغاية التي من اجلها قيلت . ومن امثلة ذلك من يببالغ بفرض الامتخار والمباهاة والكبرياء ، او من يببالغ بقصد الحاق الاذى والضرر بالآخرين .

ويدخل ايضا تحت الكذب : الكلام الذي يقصد به قائله ان يكون مبهما او ملتويا بقصد اعطاء معلومات غير سليمة .

وقد يلبس البعض الكذب ثوبا آخر ، حتى لا يبدو سائرا ، وهم يحسبون ذلك من تبيل الحكمة او الحقق . . . ان هذا التصرف وامثاله لا تخرج عن كونها كذبا .

## عقوبة الكذب :

### ١ — عقاب زمنى :

(١) مهما اتقن الكذاب كذبه ، فلا بد وان يفتضح ، حتى لو نجح في ذلك مرة ومرات . الله نفسه الذى قال « ليس مكتوم لمن يستعلن ، ولا خفى لمن يعرف » (مت ١٠ : ٢٦) ، والذى « ينير خفايا الظلام ويظهر آراء القلوب » (١ كو ٤ : ٥) وهو الذى يفضحه ويظهر كذبه . واذا كان الكذب من صنع الشيطان ، واذا كان الرب قد قال « كل ما قلمتوه في الظلمة يسمع في النور ، وما كلمتم به الاذن في المخادع ينادى به على السطوح » (لو ١٢ : ٣) ، فان الكذاب وكذبه لا يثبتان . قال الحكيم « شفة الصدق تثبت الى الابد ، ولسان الكذب انما هو الى طرفة العين » (ام ١٢ : ١٩) .

(ب) اما النتيجة الطبيعية لامتناع الكذاب ان يفقد تقدير الناس واحترامهم وثقتهم به وبكلامه . ان كلماته كلها تقاس بمقياس الشك وتوضع في ميزان الرب قبل تصديقها وقبولها ، حتى لو قال حقا وصدقا وذلك نتيجة الفكرة السابقة التي تكونت عنه .

(ج) واذا كان امتناع الكذابين وما يترتب عليه من فقدان ثقة الناس واحترامهم لهم ، انما تعتبر عقابا ادبيا ينزلونه هم بانفسهم على انفسهم فانهم ينالون عقابا ماديا ايضا . فجيحزى الذى كذب على معلمه اليسع ، انتقل اليه بيزمن نعمان السرياني (٢ ما ٤ : ٢٧-٢٠) . وحنانيا وسفيرة اللذان كذبا على الرسل سقطا لوقتهما . تميز بعد ان سمع حنانيا ثوبيع القديس بطرمن

« لماذا ملأ الشيطان قلبك لتكذب على الروح القدس .. أنت لم تكذب على الناس بل على الله » (اع ٥ : ٣ - ١٠) .

## ٢ - عقاب أبدي :

ولا يقتصر الامر بالنسبة للكذابين على ما يلحقهم من عقاب في هذه الحياة الدنيا ، بل يتعداه الى الحياة الابدية أيضا . قال داود النبي « تهلك المتكلمين بالكذب » (مز ٥ : ٦) ، وقال الحكيم سليمان « شاهد الزور لا يتبرا والمخلم بالكاذب لا ينجو » (أم ١٩ : ٥) . ويوحنا الرائي الذي دون لنا ما سيكون في العالم العتيد ، حدثنا عن مصير الكذابين قال « **وجميع الكذبة نصيبهم في البحيرة المتقدة بنار وكبريت** » (رؤ ٢١ : ٨) . وتتمة الآية السابقة ترينا ان الكذابين سيكونون في بحيرة واحدة مع غير المؤمنين والرجسيين والقاطنين والزناة والسحرة وعبدة الاوثان !!

## علاج الكذب :

■ ذكرنا ونحن نستعرض دوافع الكذب ، اسبابا ودوافع مختلفة له . وفي علاجه يلزم علاجاً خاصاً لكل من هذه الاسباب .

■ يحتاج الامر الى **اقتناع فكري بققح الكذب** الذي يسبب به الانسان الى ذاته ، ويجلب لها الاحتقار حينما ينكشف الكذب . بل وأكثر من هذا ان احدا لا يصبح مستعداً لتصديق من تكرر كذبه لانه « كذاب » .

■ ويحتاج الامر ايضا الى **اقتناع فكري بعدم جدوى الكذب** ، ان كان الانسان يلوذ به طلباً للنجاة . فلقد اختبر كل الصادقين ان حبل الكذب قصير وانه لا يوصل الا الى نجاة مؤقتة ، ان حدثت ثمة نجاة . اما الصدق فهو ان لم ينجح نجاة كاملة — فهو على الاقل يخفف العقاب الزمني وينجي كلية من العقاب الدهري .

■ والكذب الذي يدفع اليه الخوف يلزم لعلاجه شجاعة قلبية نتيجة تمسك الانسان بخالفه « لأنه على اكل فانجيته ، استره لانه عرف اسمي . معه انا في الشدة انقذه وامجده » (مز ٩١) . علينا ان نقبل اي ضرر قد يأتى علينا من جراء صدقتنا ، بضمير مستريح . ولنعلم ان العدو الشرير كثيرا ما لوح بأضرار تقع علينا في حالة قولنا الصدق . ولكننا ما ان تمسكنا بالهنا وبصدقتنا ، حتى تبدد العدو من أمامنا ، وظهر تلويحه خيالا . علينا ان نقف بالفتية الثلاثة ، الذين قالوا في شجاعة نادرة ، حينما هددوهم باللقاء في النار اذا لم ينكروا الههم ، « ياتبوخذنصر » لا يلزمنا ان نجيبك عن هذا الامر . هوذا يوجد الهنا

الذى نعبده ، يستطيع أن ينجينا من أتون النار المتقدة ، وأن ينقذنا من يدك أيها الملك . والا فليكن معلوما لك أيها الملك أننا لا نعبد آلهتك ، ولا نسجد لتمثال الذهب الذى نصبته » ( ١٨ : ٣١٦ - ١٨ ) .

■ وبوجه عام . فإن الكذب يحتاج فى علاجه الى توبة صادقة وحياة مقدسة مع الرب . فقد قلنا أن الكذب يأتى كخطوة ثانية بعد الخطية التى يفعلها الانسان ، بقصد اخفائها والتستر عيها . وحينما نحيا مع الله الحياة المرضية سنجاهد للتخلص من اخطائنا ، فلا نلجأ الى الكذب لاختفائها !

وحينما يحيا الانسان حياة الروح يصبح — ان هو ضعف أو سقط فى خطية — مستعدا للاقرار بها والاعتراف عنها والاعتذار لمن اخطأ وأساء اليه . بل يصبح مستعدا — عن طيب خاطر — لتحمل العقوبة التى يستحقها . ومع هذه الحياة المقدسة سيسمو الانسان عن البغضة والكراهية ، ويزداد حبه لجميع الناس وعطفه عليهم ، فلا يعود يسر بالحق الأذى بهم .

■ اما الكذب الذى تدفع اليه عوامل نفسية — كما سبق أن ذكرنا — فانا نرى أن الاعتراف والوجود فى اجواء روحية مقدسة يصلح أن يكون علاجاً لأمثال هذه الحالات سواء بواسطة الأب الروحى — ان كان ذلك فى امكانه — واما بواسطة اخصائيين نفسيين عن طريقه أيضا .

### واجب المربين :

وهناك واجب هام ملقى على كاهل المربين خاص بموضوع الكذب وخطايا اللسان عامة — سواء اكان هؤلاء المربون والدين أم معلمين ، اخوة أو مرشدين — عليهم واجب نحو الصغار . يقول العلماء أن الطفل اذا نشأ فى بيئة تحترم الصدق تولا وعملا ، فطبعى جدا أن ينشأ أمينا فى كل اقواله وانعاله . هذا بالاضافة الى توافر العوامل اللازمة لتحقيق حاجاته النفسية الطبيعية من اطمئنان وحرية وتقدير وعطف وشعور بالنجاح واسترشاد بتوجيه صالح . فاذا توافر هذا كله للطفل ، فانه لا يلجأ الى التعمييض عن نقص أو التغليف ضد القسوة أو الانتقام أو غير ذلك من الاتجاهات التى تجد فى أنواع الكذب صورا مناسبة للتعبير عن نفسها .



# الحلف

الحلف أو القسم ، كما يعرفه اللاهوتيون ، هو استدعاء اسم الله للشهادة ، إما على صدق قول أو توثيق وعد . ويعتبر حلفا أيضا ، استخدام أقسام أخرى ، غير اسم الله ، حسبما يقول يعقوب الرسول « ولكن قبل كل شيء يا أخوتي ؛ لا تحلفوا لا بالسماء ولا بالأرض ، ولا بقسم آخر . بل لتكن نعمكم نعم ولاكم لا ، لئلا تقموا تحت دينونة » ( يع ٥ : ١٢ ) .

## أسباب القسم :

- ( أ ) توكيدا لصدق قولهم .
- ( ب ) اظهار البراءة لهم من خطأ أو تهمة نسبت اليهم .
- ( ج ) على سبيل التعود لآتفه الاسباب ، وربما تغير سبب .

## لماذا لا نقسم ؟

( أ ) اذا كان الحلف هو استدعاء اسم الله للشهادة ، فيعتبر من الاستهانة بالاسم العظيم ان نستدعيه للشهادة سواء حقا أم كذبا . وقد نهانا الرب يسوع عن الحلف كلية بقوله « لا تحلفوا البتة لا بالسماء لأنها كرسى الله ، ولا بالأرض لأنها موطىء قدميه . ولا بأورشليم لأنها مدينة الملك العظيم . ولا تحلف براسك لأنك لا تقدر ان تجعل شعرة واحدة بيضاء أو سوداء . بل ليكن كلامكم نعم نعم لا لا . وما زاد على ذلك فهو من الشرير » ( مت ٥ : ٣٤-٣٧ ) .

والسيد المسيح قبل ان يورد الآيات السابقة عن الحلف قال « أيضا سمعتم انه قيل للقديس لا تحدث بل اوف للرب أقسامك . واما أنا فأقول لكم لا تحلفوا البتة .. » ( مت ٥ : ٣٣ ، ٣٤ ) . ومعنى ذلك ان الرب يسوع بعد ان أشار الى ما كان متبعًا ، أعطى الوصية ناهيا ايانا عن القسم بأية صورة أو بأى شيء . ويقول القديس يوحنا ذهبى الفم في هذا المعنى « ان قلت وأى ضرر يصيب من أقسم عن ضرورة ، اجبتك وأى زور اذن على من لا يؤمن . فحيثما وجد تجاوز الناموس فلا اعتبار حينئذ للضرورة مطلقا ، إذ الضرورة هي شيء واحد ، وهي ان لا يصير الواحد عدوا لله » .

(ب) لاحظ قول الرب « وما زاد على ذلك فهو من الشرير » (مت ٥: ٣٧) ،  
 أى فهو من الشيطان . ويؤكد هذا المعنى يعقوب الرسول بقوله « ولكن قبل  
 كل شيء يا اخوتى لا تحلفوا لا بالسماء ولا بالأرض ولا بقسم آخر . بل لتكن  
 نعمكم نعم ولاكم لا لئلا تقموا تحت دينونة » ( يع ٥ : ١٢ ) . قال الحكيم ابن  
 سيراخ « لا تعود فمك الحلف ، وتسمية العلى لا تحلف بها » (سى ٢٣ : ٩) .

(ج) ان العلة التى لأجلها لا يجوز لنا أن نحلف ، هى اننا لا نملك الشيء  
 الذى نقسم به . فإنا لا املك ذاتى حتى أقسم بها ، ولا املك شعرة واحدة من  
 شعر راسى ، ولا املك تغيير لونها ، ولذا لا يجب أن أحلف برأسى . أما الرب  
 فهو وان كان أقسم بذاته فى بعض الاحيان فى العهد القديم ( تك ٢٢ — ١٦ ،  
 اش ٤٥ : ٢٣ ) ، فما ذلك الا لانه يملك ذاته . ومع أن الله يملك ذاته  
 وله أن يقسم بها ، فانه لم يرد فى البشائر الاربعة أن السيد المسيح — وهو  
 الله الذى ظهر فى الجسد — أقسم على الاطلاق ، بل كان حينما يريد أن يؤكد  
 شيئا هاما كان يقول « الحق الحق أقول لكم » ( أى صدقونى ، أو ما أقوله  
 لكم هو الصدق ) .

**وحينما اعطانا الرب يسوع وصية عدم الحلف ، اعطاها وصية مطلقة  
 فى كلمات قاطعة لا تقبل التاويل . وعلى ذلك فلا يجوز الحلف بالله أو  
 بالقدسين والشهداء ولا باى مكان أو شيء آخر .**

( د ) ويخشى ان نحن ابحنا استخدام القسم ، ان الانسان قد يقسم فى  
 نوبة غضب أو مجال تفاخر . . وعندما يزول السبب الذى لأجله أقسم ، يجد  
 نفسه مقيدا بالقسم ويظل الشيطان يلح عليه ويزعجه لكى يتممه . وهذا ما  
 حدث مع هيرودس الملك ، اذ لما رقصت ابنة هيروديا فى حفل ميلاده وسر  
 بها « وعند بقسم أنه مهما طلبت يعطيها » . فلما طلبت رأس يوحنا المعمدان  
 على طبق « اغتم الملك ، ولكن من أجل الاقسام والمنتكئين معه امر أن تعطى .  
 فأرسل وقطع رأس يوحنا فى السجن » ( مت ١٤ : ٦ — ١٠ ) .

### **الحلف على سبيل العادة :**

نلاحظ ان الحلف قد صار عند البعض مجرد عادة كلامية ، ينطقون به دون  
 تفكير ، فيرددون اسم الله ويؤكدون به كلامهم ، وهم لا يقصدون توكيدا . ولا  
 شك ان هذه خطية محزنة ، تكمل فيها كل معانى الخطية . فان النطق باسم  
 الله بطريق العادة ، وعلى سبيل القسم ، يدل على ضمير واسع ، يتسع  
 للتغاضى عن ارتكاب المعاصى ، والضمير السليم لا يقبل التغاضى عن المعاصى .



## عاقبة الحلف :

١ — ان الذين يتعودون القسم يسيئون الى ذواتهم دون ان يدروا، لان كلامهم لا ينال التصديق الذى يناله كلام انسان عرف عنه الصدق دون حلف. بل ان احترام من لا يحلف لوصية الله المقدسة التى تقضى بعدم الحلف تعطى الناس فكرة عن مدى تقواه ، وتدفعهم الى تصديقه . **قال القديس يوحنا الاسيوطى « الحلف الدائم هو الكذب بالحقيقة . والكلام الخالى من الحلف هو المملوء حقا » .**

٢ — وللرب الاله نعمة عظيمة على المستهينين باسمه الاقدس وكرامته . قال زكريا النبى « وتعدت ورفعت عينى ونظرت واذا بدرج طائر ، فقال لى ماذا ترى ؟ فقلت انى ارى درجا طائرا طوله عشرون ذراعا وعرضه عشر اذرع . فقال لى هذه هى اللعنة الخارجة على وجه كل الارض . لان كل سارق يباد من هنا بحسبها . وكل حالف يباد من هناك بحسبها . انى اخرجها يقول رب الجنود فتدخل بيت السارق **وبيت الحالف** باسمى زورا وتبيت فى وسط بيته وتفنيه مع خشبه وحجارته » ( زك ٥ : ١-٤ ) . وقال يشوع بن سيراخ **« الرجل الكثير الحلف يمتلىء اثما ، ولا يبتعد عن بيته العذاب »** ( س ٢٣ : ١١ ) . لقد شرب بيلشاصر الملك الخمر فى آنية الرب فانتم منه الله انتقاما عظيما ( دا ٥ : ٢٢-٢٧ ) ومثل هذا يحل بكل من يجعل اسم الله لقمة سائفة فى فمه مثل بيلشاصر . ولذا قال الرسول « اسم الله يجدف عليه بسببكم » ( رو ٢ : ٢٤ ) .

## علاج الحلف :

١ — الذين يحلفون تأكيدا للكذب يرتكبون اثما مضاعفا . وطبعيا لا سبيل لان يقلعوا عن الحلف الا باطلاعهم عن الكذب الذى يدفعهم الى الحلف .

٢ — واذا كان الدافع للحلف ، هو الرغبة فى ان يصدقنا الآخرون ، فنحن غير ملزمين بذلك ، ولندع الله يقنعهم بصدق اقوالنا وبراءة ساحتنا ، ولا شك انه سيفعل . على الانسان فى كل مشكلة تعترض حياته وتتطلب كسر وصية من وصايا الله ، ان ينظر الى الله فى ناحية والى الخطية فى الناحية الاخرى ، ويوازن بينهما ، واضعا نصب عينيه القول الالهى « ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه » .

٣ — واذا كان الدافع الى الحلف هو الرغبة فى ان يصدقنا الآخرون ، نظرا لان عدم تصديقتهم لكلامنا يرجع الى الفكرة السيئة التى تكونت عندهم عنا بسبب حياتنا السابقة المنحرفة ، حتى لو كنا تركنا حياتنا الاولى بما فيها

من كذب — في هذه الحالة أيضا نترك الله يعمل والوقت يظهر حياتنا الجديدة .  
الشخص الذي تكلمه ، ان كان لا يصدقك مرة ومرتين وثلاث مرات ، ولكنه  
في النهاية سيصدقك .

{ — اما الذين تعودوا الحلف لسبب تافه او لفرح سبب اصلا ، هؤلاء  
يلزمهم اقتناع فكري بجسامة هذه الخطية ، مع السلوك في تدريب يومي الى  
ان يقلعوا عن ذلك ، ولا شك في انهم سيصلون بالتدريج . ويشير القديس  
يوحنا ذهبى الفم بتدريب صارم على الذين تعودوا الحلف فيقول « متى  
شاهدت نفسك او احد غلمانك واولادك يقسم بحلف مؤكد دائما ، فمره ان  
لا يطعم طعاما بالكلية ، وافعل هذا مع ذاتك ان كنت متعودا الحلف ، لانه  
متى تادب اللسان الجريء ، لا يعود يجسر بعدها على الحلف ، لان تضور  
الجوع يجعله يتعفف عن ذلك » . ويقول ايضا « ادب يا هذا اصداقك واهل  
منزلك . لان اللسان متى هذب يفر من القسم فراره من المرارة » .

وعليهم ايضا ان يصلوا في كل صلاة طالبين نعمة الرب للاقتلاع عن هذه  
العادة . وليدرب هؤلاء انفسهم ايضا على استعمال الفاظ مثل « صلاتي »  
بدل لفظ القسم .



الحكمة + الكبرياء ← الادانة + الحق + الخ  
المحبة  
التي  
التي

## النِيمَة وَالْإِغْتِيَابُ وَالزَّم

وهذه ثلاث خطايا يجمع بينها شبه كثير ، وتهدف الى غاية تكاد تكون واحدة . فالنيمية هي اظهار الكلام بقصد الوشاية ، ورفع على وجه الاشاعة والافساد . والاعتياب هو ذكر شخص بما فيه من السوء في غيبته . والذم هو ضد المدح . اما غايتها فهي التعريض بالناس وتشويه سمعتهم امام الآخرين وهدم حياتهم ادبيا — ان مرتكبي هذه الخطايا ينطبق عليهم وصف الحكيم « الرجل اللئيم ينبش الشر ، وعلى شفثيه كالنار المتقدة » ( ام ١٦ : ٢٧ ) .

### اسبابها :

وهذه الخطايا كما اوضحناها تحرض عليها افكار الادانة او الحقد او الحسد ، وهذه بدورها تصدر عن الكبرياء وقلة المحبة .

### خطورتها :

١ — ان الله يمقت هذه الخطايا ويبغض مرتكبيها ، لان خلفها تستتر خطايا اخرى كالكبرياء والبغضة والحقد والحسد . . وقد نهى الرب عنها قديما بقوله « لا تسع في الوشاية بين شعبك . لا تقف على دم قريبك . انا الرب » ( لا ١٩ : ١٦ ) . وحينما اخذ يعدد رجاسات اورشليم على لسان حزقيال النبي قال « كان فيك اناس وشاة لسفك الدم » ( خر ٢٢ : ٩ ) . وقال داود النبي عن النيمية « الذي لا يشي بسامته » ، ولا يصنع سرا بصاحبه ، ولا يحمل تعبيرا على قريبه . . الذي يصنع هذا لا يتزعزع الى الابد » ( مز ١٥ : ١ — ٥ ) . وقال عن الاعتياب « لم اضع امام عيني امرا يخالف الناموس . . الشرير لا اعرفه . الذي يفتاب صاحبه سرا هذا اقطعه . مستكبر العين ومنفتح القلب لا احتبله » ( مز ١٠١ : ٣ — ٥ ) . واما عن الذم فيقول يعقوب الرسول « لا يذم بعضكم بعضا ايها الاخوة . الذي يذم اخاه ويدين اخاه ، يذم الناموس ويدين الناموس » ( يع ٤ : ١١ ) .

وعلى الرغم من ان البشائر الاربعة لم تمدنا الا باليسير جدا من تعاليم يوحنا المعمدان « سابق الرب واعظم مواليد النساء » ، لكن هذا اليسير تضمن تعاليمها بخصوص هذه الخطايا ، وذلك مما يدل على اهميتها . قال لجنديين ردا على سؤال لهما عما يفعلونه « لا تظلموا احدا ، ولا تشوا باحد » ( لو ٣ : ١٤ ) . قال الحكيم ابن سيراخ « لا تكن ناما ولا تؤاخذ بلسانك فتخزي .

لأن على السارق الخزي والندامة له . والذم الخبيث لذى اللسطين «  
(سى ٥ : ١٤) .

وليس ادل على مدى مقت الله لهذه الخطايا ، من اته يفضحها ، ولن يتوانى عن اظهار براءة عبده المقترح عليهم . حديث فيما كان الرب يسوع يخرج شيطاناً من رجل أخرس ، أن بعض اليهود قالوا انه « ببعلزبول رئيس الشياطين يخرج الشياطين » . ولكن للحال « رفعت امرأة صوتها من الجمع وقالت له طوبى للبطن الذى حملك والثديين اللذين رضعتهما »  
(لو ١١ : ١٥ ، ٢٧) .

٢ — ومن جهة الناس فهم ييغضون هذه الخطايا ، لأنها تهدم الاشخاص والبيوت وتزرع البغضة والخصومة بين الاصدقاء وتوقع بينهم ، ولذا قال الحكيم « رجل الاكاذيب يطلق الخصومة والنمام يفرق الاصدقاء » (ام ١٦ : ٢٨) وقال ايضا « بعدم الحطب تهدأ النار ، وحيث لا نمام يهدأ الخصام » (ام ٢٦ : ٢) . بل ان الناس يعدونها أشد قبحاً من السرقة ، فالسارق يسرق الاشياء المادية التى يمكن تعويضها ، أما النمام فيسلب صيت الناسي وأعراضهم ، وهما شيئان لا يقومان بمال حسبما يقول الحكيم « الصيت أفضل من الغنى » (ام ٢٢ : ١) .

٣ — ويزيد من خطورتها انها لا تتمشى مع الحياة الجديدة التى يحيها الانسان بعد أن تمس النعمة الالهية قلبه . وليس ادل على ذلك من قول زكا رئيس العشارين للرب يسوع « ها انا يارب اعطى نصف اموالى للمساكين ، وان كنت قد وشيت بأحد ارد اربعة اضعاف » . فكان جواب الرب على مشاعر زكا التى صيغت فى هذه الكلمات « اليوم حصل خلاص لهذا البيت » (لو ١٩ : ٨ ، ٩) .

٤ — والملتصق بهذه الخطايا يسىء الى نفسه اكثر مما يسىء الى غيره . فاساءاته الى الابرياء سيكشفها الله ، ويرد كيده الى نحره ، ويظل هو الوحيد ذا السمعة الرديئة . قال داود النبى « رجل لسان لا يثبت فى الارض » (مز ١٤٠ : ١١) . انه كمن ينظف فتيلة الشمعة او شريط مصباح الغاز فان ضوءها يزداد قوة وبهاء بينما تتلوث اصابعه . ولا يلبث أن ينفر منه الناس ويحترسون منه لأنهم يخشون أن يتناولهم بلسانه مثلما يتناول غيرهم .

### القديسون وهذه الخطايا :

ومن أجل قبح هذه الخطايا وخطورتها ، اوصانا الله الا نتصل بأصحابها ولا نخالطهم كما يقول الحكيم « الساعى بالوشاية يفشى السر » فلا تخالط المفتح شفثيه « (ام ٢٠ : ١٩) . وأكد هذا المعنى الآباء القديسون فى نصائحهم . قال أحد الآباء ينصح تلاميذه « لسان الثعبان أخف من لسان

الشیطان . . من أجل أنه يهيج اضطرابا وحروبا كثيرة بين الاخوة ، ویتقیم فتنا  
 وشرورا وسط اهل السلامة ، ويفرق مجامع كثيرة . لسان النمام لا یفترق عن  
 لسان الحية . فالاصح ان تسكن مع الحية والعقرب من ان تسكن مع ذی  
 لسان نمام . والآن اوصیکم ان تهربوا من النمام هروبا عظیما . وحتى ان  
 كان متوحدا أو سائح أو مجاهد نماما ، فاهربوا منه . وان كان ابوك أو اخوك  
 نماما فاخرج عنه خارجا فالاصح ان تقیم مع اسد ولبؤة من ان تقیم مع نمام .  
 فلا تستح ان تهرب منه بعيدا لئلا یقتلك بسمه الذی للخطیة » .

وتد اوصانا الابیاء القديسون ایضا انه اذا جمعنا مكان واحد مع انسان  
 وبدا یتكلم بالشر على آخرين فلا نجاريه ولا نستحى منه ، بل فلنحول الحديث  
 الى امر آخر نافع ، أو نظهر عدم استعدادنا لسماع مثل هذا الكلام . قال  
 القديس مقاريوس الكبير « احفظوا اسماعكم من كلام النمیمة لتسكون قلوبكم  
 نقیة » .



# شهادة الزور

وهذه خطية مركبة لانها تنطوي على كذب وحلف باطل . وربما كانت ضد المحبة حينما تستهدف الاساءة الى احد الطرفين المتنازعين . وذلك باخفاء الحقائق وكتبتها عن القضاة أو المحكمين ليقضوا بغير الصواب والعدل . فتضيع حقوق احد الطرفين ، وربما اتمهنت كرامته وثلم صيته .

## الله وشاهد الزور :

وقد اُمر الرب لشهادة الزور وصية خاصة ، هي الوصية التاسعة من الوصايا العشر ، قال « لا تشهد على قريبك شهادة زور » ( خر ٢٠ : ١٦ ) . ان الله « حق » و« محبة » والذين يشهدون بالزور يقاومون الحق ويشوهونه ويعملون ضد ناموس المحبة ، ويساعدون على نشر الظلم وتوسيع نطاق الغش . ولذا لا نعجب اذا رأينا الوحي الالهى يحذرننا من السقوط في هذه الخطية تحذيرا رهيبا بقوله « لا تصع يدك مع منافق لتكون شاهدا ظلم » ( خر ٢٣ : ١ ) . كما امر قديما أن يعاتب شاهد الزور بأن يفعل به ما كان ينوى ان يفعله بأخيه ( تث ١٩ : ١٦-١٩ ) . قال الحكيم « شاهد الزور لا يتبرا والمتكلم بالاكاذيب لا ينجو » ( أم ١٩ : ٥ ) .

## واجبنا ازاء الشهادة :

تجاذب الانسان المطلوب للشهادة مشاعر عاطفية كثيرة خصوصا اذا كانت تبرئة المذنب تتوقف على شهادته ، وكان لا يترتب على هذه التبرئة ضرر يلحق بانسان آخر — او هكذا يعتقد هو . لكن ليعلم شاهد الزور أنه بخطيئته يرتكب عدة خطايا :

( اولا ) في حق نفسه لانه يرتكب عملا ميموتا لدى الرب كما يقول الحكيم « مبريء المذنب ، ومذنب البريء كلاهما مكرهة الرب » ( أم ١٧ : ١٥ ) .

( ثانيا ) في حق من شهد زورا لصالحه اذ ربما العقاب الذي سيناله في هذه الحياة الدنيا يكون سببا في نجاته من العقاب الابدى .

( ثالثا ) في حق الله معطى هذه الوصية . ومفروض فينا ان نقدم دليل حينا لله كابناء خاضعين له بحفظ وصاياه بغض النظر عن أى اعتبار آخر ، « ان كنتم تحبوننى فاحفظوا وصاياى » ( يو ١٤ : ١٥ ) .

■ حينما يستدعى انسان للشهادة فى امر ما او فى قضية من القضايا ، عليه ان يشهد بالحق ويجرد ذاته من كل الدوافع والعواطف الخيرة ، غاضا الطرف عن كل الاعتبارات . ان الرحمة والمحبة وصيتان الهيئتان ، كما ان الشهادة بالحق وصية الهية كذلك . فكيف نتمم وصية بالتغاضى عن وصية اخرى . وكيف نحفظ الاولى بكسر الثانية ؟ !

■ ربما كانت الشهادة المطلوبة لحسم نزاع بين شخصين ، وربما كانت بين شخصية حقيقية واخرى معنوية ( كمصلحة حكومية او هيئة عامة او شركة مثلا ) . وربما شجع الانسان على شهادة الزور فى الحالة الثانية شعوره بأنه لا يلحق ضررا بانسان آخر . لكننا نعود ونؤكد ان الوصية هى الوصية ، وحفظنا لها هو دليل حينا لالها .

■ ربما طلب من الانسان تأدية الشهادة فى قضية ، وعليها يتوقف مستقبل انسان يعرفه ، كالفصل من وظيفته او الحكم عليه بالسجن او الحاق ضرر جسيم به . لا يجب علينا ان نفكر فى النتيجة ، لان الغاية لا تبرر الوسيلة بل يجب ان تكون الغاية جيدة ومقدسة والوسيلة جيدة ومقدسة كذلك ، بل علينا ان نكون اماناء فى اداء الشهادة . اما مشاعر الحب والعاطفة والرحمة ، فالله اكثر منا حبا لذلك الانسان واكثر عطفًا عليه . وهب اننا كنا متأكدين من براءة هذا الانسان فلنؤد الشهادة كما يليق بالحق والصدق .

■ حينما تتحرك فيك الرغبة لشهادة الزور — حتى لو كانت بدافع خير — فعليك ان تتذكر الشاهدين اللذين شهدا زورا على الرب يسوع امام قيافا رئيس الكهنة ، وبموجب شهادتهما حكم عليه بأنه مستوجب الموت ( مت ٢٦ : ٦٠ ، ٦١ ) .



# الشتيمة

الشتيمة عبارة عن كلام ذم يقال لانسان في مواجهته ، وغالبا ما تصدر عن غضب يحركه حقد او حسد او بغضة او غيرة دينية منحرفة . وقد تستخدم أحيانا في مجاز الهزل والفكاهة .

## موقفنا من الشتيمة :

يتساءل البعض عن موقفنا حينما نشتم ، ويقولون « الا يجوز الشتم — ولو على سبيل التخويف أو التأديب ؟ الا يجوز ان يستعمله الوالدون مع ابنائهم ، والمربون مع تلاميذهم ، والرؤساء مع مرؤوسيههم ، والمخدومون مع خدمهم ؟ » .

## ١ — كمشستومين :

ليس انفع لبنيان حياتنا الروحية من النظر الدائم الى رئيس ايماننا ومكمله الرب يسوع المسيح ( عب ١٢ : ٢ ) الذي قال عنه القديس بطرس « الذي ( المسيح ) اذ شتم لم يكن يشتم عوضا ، واذا تألم لم يكن يهدد ، بل كان يسلم لمن يقضى بعدل » ( ١ بط ٢ : ٢٣ ) . فليس لنا حينما نشتم ان نجابو شاتمينا بمثل كلامهم . فالرب قد علمنا ان نبارك لاعيننا ونصلى لأجل الذين يسيئون الينا ( مت ٥ : ٤٤ ، ٤٥ ) . وقال القديس بولس « باركوا ولا تلعنوا » ( رو ١٢ : ١٤ ) . وقال القديس بطرس « غير مجازين عن شر بشر ولا عن شتيمة بشتيمة ، بل بالحرى مباركين . عالين انكم لهذا دعيتم لكي تراثوا بركة » ( ١ بط ٣ : ٩ ) .

حدث قديما ان شمعى بن جيرا شتم داود النبي وهو ملك على اسرائيل، ورشقه بالحجارة .. اراد احد اتباع داود ان يقتل ذلك الرجل الشاتم . لكن داود — وهو ملك — قال في وداعة كاملة « دعوه يسب ، لان الرب قال له سب داود . ومن يقول لماذا تفعل هكذا .. لعل الرب ينظر الى مذلتى ويكافئنى الرب خيرا عوض مسبته » ( ٢ صم ١٦ : ٥ — ١٢ ) .. حدثنا بستان الراهبان عن اخ مجاهد عفيف ، شتمه انسان سمعته غير جيدة . فما كان من الاخ العفيف الا ان اجابه قائلا « كنت قادرا على ان اجيبك بما يوافق كلامك هذا ، ولكن ناموس الهى يفلق فمى » .



**واحتمال التشتائم وعدم مقابلتها بالمثل تولد في النفس انضاعا ،**  
يستاهل الانسان بسببه نعمًا جزيلة . ولذا قال الرسول بولس « لذلك أسر  
**بالضعفات والتشتائم . . لاجل المسيح ، لانه حينما انا ضعيف فحينذ انا**  
**توى » ( ٢ كو ١٢ : ١٠ ) .**

## ٢ - كشاتمين :

**اذا كنا مطالبين بالآ تخرج كلمة رديئة من افواهنا ( اف ٤ : ٢٩ ) ،**  
**فكيف يشتم الانسان اخاه الذي على صورة الله ؟ ! ان ذاك الذي تشتمه سواء**  
كان مرؤوسا او خادما ، فهو انسان مثلك مخلوق على صورة الله . ان اللسان  
الذي به نصلى ونبارك الله الآب لا يليق به ان يستخدم في لعن الناس  
وشتيمهم . وفي ذلك يقول يعقوب الرسول « لا يصلح يا اخوتي ان تكون هذه  
الامور هكذا . العل ينبوعا ينبع من نفس عين واحدة العذب والمر »  
**( يع ٣ : ١٠ ، ١١ ) .**

هذا هو موقفنا كمسيحيين مدعويين لحياة القداسة ، وللميراث الذي  
لا يفنى ولا يتدنس ولا يضمحل المحفوظ في السموات . اننا لم نقرأ عن السيد  
المسيح — الذي وهو في الجسد تعرض واحتمل صنوف الاهانات — انه شتم  
او أخرج من فمه الطاهر كلمة نابية « ظلم اما هو فتذلل ولم يفتح فاه »  
**( اش ٥٣ : ٧ ) .**

**اذن ليس هناك مبرر للشتيمة ، ولو كانت على سبيل التخويف او**  
**التأديب . فالانسان اذا كان صالحا ، لا يمكن ان تصدر عنه شتيمة — لا**  
مصطنعة ولا متعمدة — لان « من فضلة القلب يتكلم الفم » ( مت ١٢ : ٣٤ ) .  
ثم ان الشتم ليس هو وسيلة التخويف او التأديب . هذا فضلا عن ان أمثال  
هؤلاء الشاتمين مسئولون أمام الله عن اعطاء نماذج صالحة لابنائهم او  
لرؤوسهم او لخدمهم . لكن ليس معنى كلامنا هذا الامتناع عن استعمال  
عبارات التائب والتوبيخ . قال الرسول بولس لتلميذه تيموثاوس « وبخ ،  
**انتهر » ( ٢ تي ٤ : ٢ ) . لكن هذه تختلف كل الاختلاف عن الفاظ الشتيمة .**

قد يظن البعض من يشغلون وظائف معينة ان بعض المرؤوسين لا  
ينتجون الا بالشتائم والتخويف ولذا فهم مضطرون الى ذلك . لكن هذا يناق  
الواقع لان الشتم ليس من مقومات قوة الشخصية ، فضلا عن ان هناك  
وسائل وطرق أخرى لتقويم المرؤوسين المستهترين . ولعل التوجيه الصالح  
واظهار العطف كفيلا باخجال المترخين والمتهاونين وشحد همهم .

## علاج الشتمية :

تحتاج الشتمية في علاجها الى ائتناع فكري بخطاها وقبحها واثرها السيء ، والى حياة روحية عامة يحيها الانسان .

فالشتمية كثيرا ما تصدر عن انفعال غضبى ، ومقابلتها بشتمية مماثلة ، يزيد هوة الخلاف وحدة البغضة بين المتشتمين . انها كالنار التى تزداد اشتعالا وترتفع السننها كلما القى اليها وقود جديد . فحينما تواجه بالشتمية قائلها بالوداعة والهدوء ، فهما كالماء التى تطفىء النيران المتأججة . تشبه بمعلبك ، فتطفىء « جميع سهام الشرير الملتبهة » (اف ٦ : ١٦) . ونحن نعم من كلمات الحكيم أن « **الجواب اللين يصرف الغضب ، والكلام الموجع يهيج السخط** » (ام ١٥ : ١) . والرسول يعلمنا الانقاوم الشر بالشر ، بل نغلبه بالخير (رو ١٢ : ٢١) . واذا استطعت أن تضبط ذاتك فى موقف اهانة او شتمية وجهت اليك ، فلا تصغر نفسك فى عينيك ولا تعتبر ذلك ضعفا ومذلة ، بل عن قوة ونصرة ، فالحكيم يقول « **البطء الغضب خير من الجبار ، ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة** » (ام ١٦ : ٣٢) .

**وكمعالج الشتمية يتطلب الامر حياة روحية عامة** كما ذكرنا ، لان الشتمية ليست خطية قائمة بذاتها ، والا لهان الامر ، ولامكن الجهاد ضدها ، لكنها تعبير عن خطايا اخرى كالغضب الذى هو بدوره مظهر لاجاع اخرى كامنة فى الانسان كالحقد والحسد والبغضة . الخ ، وهذه الاخرى صادرة عن قلة الحب . ولذا علينا أن نعالج الداء من اساسه .

**اما اذا كانت الشتمية من النوع الذى تعود عليه اللسان** واصبحت ترد فى سياق الحديث المألوف ، فالامر يتطلب تدقيقا ومحاسبة النفس مساء كل يوم ، كنوع من التدريب على ضبط اللسان ضد هذه الخطية . هذا اذا كان الانسان يجاهد من اجل حياة روحية مقدسة .

## الشتمية كعادة :

نلاحظ على بعض الناس ان الشتمية تجرى على السننهم كالماء . والاضرار من ذلك أن الشاتم قد لا يقصد ما تحمله شتميته من معنى . بل وصل الامر بالبعض أن يقصد بشتميته المازحة مديحا ، فى حين يقصد البعض الآخر بها فى مجرى الحديث العادى نوعا من الاستحسان !! وما سبق أن قلناه فى الحلف الذى ينطق به البعض على سبيل العادة نكرره هنا ايضا ونقول ، ان الانسان الذى تجرى الشتمية على لسانه دون تفكير ، انسان قد أمسد ضميره ، وعليه أن يوظف ضميره فيسير فى طريق التدقيق والحساسية .

وكأمور تساعد على الإقلاع عن هذه الخطية ، الصلاة الى الله والطلبية من أجل هذا الامر ، لكى يعطى الرب المعونة اللازمة . وعلى الانسان المهزوم من هذه الناحية أن يدرس الظروف التى يرتكب فيها مثل هذه الخطية ، حتى اذا ما اقتربت هذه الظروف انتبه الى الاحتراس من هذه الخطايا . كأن يلاحظ مثلا انه يشتم حين يمزح مع اخوانه ، او حين يمزحون معه مستعملين الشتيمة ، فينزلق الى استعمالها . وحينئذ يبدى اهتماما خاصا بهذه المواقف . ولا شك انه عن طريق محاسبة نفسه وتدريبها سيمصل فى النهاية — بنعمة الله — الى الإقلاع عنها ، واحلال الكلمات الجيدة محلها .

### عاقبة الشتامين :

لا تستهن يا أخانا بالشتيمة كأنها امر تافه لا يؤبه له ، لا يدانى بقتية الخطية التى تبدو فى نظرنا جسيمة . لذلك حذرنا الرسول بولس من مخالطة الشتامين بقوله لمؤمنى كنيسة كورنثوس « ان كان أحد مدعوا زانيا او طماعا او عابد وثن او شتاما أو سكريا أو خاطفا أن لا تخالطوا ولا تؤاكلوا مثل هذا » ( ١ كو ٥ : ١١ ) .

ويرسم لنا الكتاب المقدس صورة مروعة لعاقبة الشتامين فى الحياة العتيدة . فيقول معلمنا بولس « لا تضلوا . لا زناة ولا عبدة اوثان ولا فاسقون ولا مابونون ولا مضاجعوا ذكور ولا سارقون ولا طماعون ولا سكيرون ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله » ( ١ كو ٦ : ٩ ، ١٠ ) فلننظر الان بامعان الى عاقبة الشتيمة المرة ، حتى لا تستخف بها . ان مرتكبيها محصون مع الزناة وعبدة الاوثان ومرتكبي الخطايا القبيحة الشائنة .. !! وجبيهم ليس لهم نصيب فى ملك المسيح الأبدى .



# كلام أهزل

■ في سبيل التسلية الباطلة والمزاح ، ينجس الانسان نفسه بالعبارات القبيحة والنكات البذيئة ، وسرد النوادر والقصص المعثرة ، والتفنى بالاغاثى الخبيثة .

■ يتوهم المازحون ان المزاح وما يتخلله من كلام هزلى لا يليق ، ما هو الا وسيلة لقطع الوقت والتسلية . لكن ليس هذا هو طريق اولاد الله الذين يحيون بالروح وللروح ، ويتهللون بالروح ايضا ، ان طريقنا هو طريق النعمة والخلاس ، وتسليتنا ونحن نقطعهما الشركة مع الحبيب ومع أحبائه كما يقول الرسول « ان كانت تسلية ما للمحبة » ( في ٢ : ١ ) .

■ ان كلام الهزل يدخل تحت الكلام الرديء الذى يتغافى مع حياتنا كأولاد لله . لقد علمنا الرب أننا سوف نعطى حسابا يوم الدين عن كل كلمة بطالة تخرج من أفواهنا ( مت ١٢ : ٣٦ ) . وهكذا أوصانا الرسول بقوله « وأما الآن فاطرحوا عنكم ايضا الكل : الغضب ، السخط ، الخبث ، التجديف ، الكلام القبيح من أفواهكم » ( كو ٣ : ٨ ) .

■ ولا يقتصر الامر على عدم التكلم بكلام الهزل القبيح ، بل يجب ايضا عدم مجالسة المستهزئين . وقد طوب المرثى في فاتحة مزاميره من لا يجلس في مجلس المستهزئين ( مز ١ : ١ ) . وأكد نفس هذا المعنى ارميا النبى بقوله « وجد كلامك فأكلته ، فكان كلامك لى للفرح ولبهجة قلبى . لانى دعيت باسمك يارب اله الجنود . لم اجلس في محفل المازحين مبتهجا » ( ار ١٥ : ١٦ ، ١٧ ) .

■ ويتوهم المازحون أنهم وحدهم السعداء بهزلهم ومزاحهم ، ويرمون غيرهم ، ممن لا يشاركونهم هزلهم وخلاعتهم ، بالجمود والرجعية . وأحيانا يضعف بعض صغار الشبان حينما يرمون بهذه الصفات وأمثالها ، فيجارتون زملاءهم في سلوكهم . . لكن ليسمع هؤلاء وأولئك كلمات الرب نفسه « ويل لكم ايها الضاحكون الآن لانكم ستحزنون وتبكون » ( لو ٦ : ٢١ ، ٢٥ ) . وليسمعوا ايضا كلمات القديس بولس « فلا يسم بينكم كما يليق بقديسين . . القباحة ، ولا كلام السفاهة والهزل التى لا تليق » ( اف ٥ : ٣ ، ٤ ) ، ان فرح اولاد الله فرح قلبى عميق ، وصفه الرسول بأنه « لا ينطق به ومجيد » ( ١ بط ١ : ٨ )

■ يظن مدين المزاح وكلام الهزل أنه بقدر ما يتجاوب معه بعض الناس في الضحك ، بقدر ما يكون ( خفيف الدم ) محبوبا لديهم . لكن ليعلم المسكين أن الناس حينما يخلون الى أنفسهم ينعتونه ( بخفة العتل ) !

■ من شأن كثرة المزاح وكلام الهزل انهما يطفئان حرارة الروح ،

حتى لو كان المزاج بريئا والكلمات المتبادلة فيه بريئة كل البراءة . انه يفعل بحرارة الروح ، ودفع القلب ، ما يفعله الماء بالنار المشتعلة . يقول القديس يوحنا الدرجي « المزاج يبطل التخضع ، مبدد العقل ، مفسد التحفظ ، مبدد الحرارة ، مشوش الصلاة » .

■ ونريد ان نلفت نظر بعض الخدام الذين يلجأون الى استخدام طريقة مثيرة للضحك فى اثناء تعليمهم ووعظهم ليكسبوا حب المخومين ، فلنا منهم ان ذلك الحب يمهّد لكلماتهم فى قلوبهم ، او بحجة التمشى مع روح العصر حتى لا ينفر المخدمون من الوعظ والتعليم . لكن ليعلم هؤلاء الخدام ان وعظنا وخدمتنا تستهدف توبة سامعينا . ولم تكن التوبة فى يوم من الايام وليدة الضحك ، بل الندم على خطايانا وفتور محبتنا للرب . هذا فضلا عما يترتب على هذه الطريقة من امتهان لبيوت الله وتدسية كلامه ، وتعويد المؤمنين الاستهانة بها ايضا .

■ ليس معنى كلامنا هذا ان الانسان يكون كئيبا حزينا بينه وبين نفسه ، ثقيل الظل فى معاملاته مع الآخرين . بل لقد اوصانا القديس بولس ان نفرح فى الرب كل حين ( فى ٤ : ٤ ) ، وان نلبس « احشاء رافات ولطفا وتواضعا ووداعة » ( كو ٣ : ١٢ ) .

■ ويدخل تحت كلام الهزل ، عبارات التهكم التى يتندر بها البعض على الآخرين بقصد التسلية — لا تسلية هؤلاء الذين يتهكمون عليهم ، بل انفسهم! فيتهكمون مثلا على انسان ضعيف او فقير او عاجز او اعمى او اخرس او مجنون او دميم الخلقة .. وقد يبا حذر الرب شعبه من مثل هذه الخطية فقال « لا تشتم الاصم ، وقدام الاعمى لا تجعل معثرة ، بل اخش الهك . انا الرب » ( لا ١٩ : ١٤ ) . ربما خلق بعض هؤلاء بتلك الصورة التى تتهكم انت عليها . الا يعتبر تهكمك فى هذه الحالة تعمييرا للرب ؟ ! قال الحكيم « المستهزىء بالفقير يعير خالقه » ( ام ١٧ : ٥ ) . وقال اشعيا النبى « فلان لا تكونوا متهكمين لئلا تشدد ربطكم » ( اش ٢٨ : ٢٢ ) .

■ ان فى التهكم جرحا لشعور اخوتنا الضعفاء والفقراء والمتعدين .. وهذا يتناقى مع ناموس المحبة التى تعينا « اننا بعضنا اعضاء البعض » ( اف ٤ : ٢٥ ) ، والتى تطالب الاتوباء ان يحتملوا ضعف الضعفاء ولا يرضوا انفسهم ( رو ١٥ : ١ ) . وهو يتناقى ايضا مع روح الاتضاع المسيحى الذى يمنعنا من امتهان الآخرين وازدراؤهم بل حتى من مجرد التعالى عليهم .

■ واخيرا نريد ان ننبه الى نقطة هامة . وهى اننا محتاجون الى التدقيق فى كلامنا ومعاملاتنا . فثمة اشخاص اعتادوا استخدام بعض العبارات — التى لا تتفق مع الكمال المسيحى — على سبيل المزاح ، وهم لا يشعرون بخطاها . وامثال هؤلاء محتاجون الى مراجعة ما اعتادوا ان يقولوه من الفاظ وعبارات .

# التملق

■ وهذا خطأ آخر من اخطاء اللسان يستخدمه بعض الوصوليين لبلوغ مأربهم . وهم في سبيل تحقيق ذلك ، يتملقون الاغنياء والعظماء وذوى السلطان ويطنبون فى مديحهم حتى لو كان ذلك على خلاف ما يعتقدون به فى تلويهم وضمائرهم .

■ والتملق خطية ، لانه ضد الصراحة والحق . والسيد المسيح لم يتملق احدا . وهكذا كان سابقه يوحنا المعمدان الذى كان لا يفتأ عن توبيخ هيرودس لما اغتصب امراة اخيه لتكون زوجة له ، وفضل ان يموت شهيدا عن ان يكتم الحق ولا يعلنه . وقد حذرنا الرسول من هذه الخطية بقوله « وانما اتول هذا لئلا يخذعكم احد بكلام ملق » (كو ٢ : ٤) .

■ ويقود التملق الى الرياء ، وهو الذى لاجله كال السيد المسيح الويلات للكتابة والفريسيين ( انظر مت ٢٣ ) . والمرائى يتشبه بيهوذا الذى لما جاء ليسلم سيده لاعدائه ، تظاهر له بالحب المغشوش حتى انه قبله وهو يقول له « السلام يا سيدى » (مت ٢٦ : ٤٩) .

■ والرب الذى هو — الحق ذاته — يبغض هذه الخطية لانها فضلا عن كونها ضد الصدق والحق ، فانها تتضمن كذبا ، لانها لا تعبر عن الواقع . قال داود النبى « يتكلمون بالكذب كل واحد مع صاحبه بشفاه ملته (تملقة) بقلب مختلف يستاصل الرب جميع الشفاه الملقة واللسان المتكلم بالعظام » (مز ١٢ : ٢ ، ٣) .

■ ويعتبر تملقا ، مجازاة الآخرين فى آرائهم الخاطئة واخطائهم اللفظية (كذم الآخرين مثلا) ، حرصا على صداقتهم او خشية اغصابهم ، مع علمنا ان ذلك خطأ ، ويضاد ما نعتقد به . ان الحق هو الحق ، والحق هو المسيح نفسه . ضع هذه الحقيقة نصب عينيك حتى لا تجامل انسانا وترخص على صداقته ، بينما تغضب الرب .

■ ليس معنى تحاشى التملق ، ان نتماد الجفاف والخشونة فى معاملتنا واحاديثنا مع الرؤساء وذوى المراكز ، فتأتى خالية من روح اللطف والمجاملة بل لنكن لطفاء مع الجميع ، معطين الكرامة لمن تحق له الكرامة ، منكربين ذواتنا ، ولكن فى الوقت نفسه نكون متمسكين بالحق الذى يرضى الله وترضى عنه ضمائرنا .

# التذمير

التذمير يصدر عن نفس غير سليمة :

وكلام السخط يعبر عما فى القلب من الضيق وعدم الرضا . وهنا نتساءل : هل يتكلم الانسان بسخط نتيجة لاشمئزازه من شيء فاسد حوله ، فيعبر عن نفس مريرة لأنها مريضة فى ذاتها ، تستخدم الامر الذى يبدو فاسدا فى العالم المحيط بها وعاء تصب فيه تىء المرارة الساكنة فيها ؟ !

لو كانت النفس سليمة ، وقابلها شيء فاسد لحدث شيئان :

الاول ان تحاول ان تتكشف ما فى هذا الشيء من نواح صحيحة ، كأن ترى فى انسان يسبب لها تعباً ، نواحى سليمة ، فتبدأ فى التعاون معه على أساسها ، مثلما يقول الكتاب « سراج الجسد هو العين . فان كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيرا . وان كانت عينك شريرة فجسدك كله يكون مظلماً » ( مت ٦ : ١٢ ) . وقوله « كل شيء طاهر للطاهرين ، واما للنجسين وغير المؤمنين ، فليس شيء طاهراً بل قد تنجس ذهنهم أيضاً وضميرهم » ( تى ١ : ١٥ ) .

والثانى ان تحنو على الضعيف وتلتمس له عذراً ، ولا يدفعها ضعفه الى الاشمئزاز منه ، بل الى العطف عليه ومد يد المساعدة اليه . ولعل هذا ما يعبر عنه الشاعر بقوله :

وعين الرضى عن كل عيب كليلة      كما ان عين السخط تبدى المساونا

فلو ان رجلاً فى بيته نظر الى النقص فى تنظيم البيت ، بعين بسيطة ، لتقدم لمساعدة العاملين فى البيت حتى يتلافى النقص . ولو انه نظر الى النقص بروح النقد والسخط ، لكبر النقص امام عينيه ولراى كل شيء آخر معيباً ، ولصارت لغة تعنيف وتأييب . اما عين ابناء الله فهى عين المحبة والعطف ، ترى النواحى الطيبة فى الناس ، وتحنو عليهم فى اخطائهم وتساعدهم فى هدوء ومحبة ، كتقول الكتاب « ايها الاخوة ان انسبى انسان فآخذ فى زلة ما فاصلحوا انتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة . . . احتملوا بعضكم افعال بعض وهكذا تموا ناموس المسيح » ( غل ٦ : ١ ، ٢ ) .

والنفس السليمة المحبة ، تعبر عن نقدها للامور بالفاظ مشبعة بالعطف والتشجيع على تصحيح الخطأ . هى لا تتكلم بسخط او بتذمير متمثلة بربب المجد . والسخط فى اغلب الاحيان تعبير عما فى النفس من مرارة نتيجة متاعبها الخاصة ويعبر عن التذمير بالفاظ شديدة ، ونقد لاذع ، وكلام فاسد .

لقد حدث ان انتقد اهل كورنثوس الرسول بولس ، وقالوا فيه كلاماً غير صحيح ، وتبرموا به . ولقد تعب الرسول كثيراً فى اصلاح ما فى نفوسهم من

شر ، حتى نجح . وفي سياق وصف حالهم قال مرة « فمنا مفتوح اليكم ايها الكورنثيون . قلبنا متسع ، لستم متضيقين فينا ، بل متضيقين في أحشائكم ، فجزاء لذلك أقول كما لاولادى كونوا أنتم أيضا متسعين » ( ٢ كو ٦ : ١١ ، ١٢ ) . وهذا القول يبين أن تذرهم لم يكن لعيب خارج عن نفوسهم .

### التذمر يجر الى خطايا أخرى :

على أن التذمر يدفع المتذمر الى كراهية غيره ، والتلفظ عليه بالفاظ الذم والافتراء مما يفسد جو التفاهم ويقيم جوا من التشويش . كما أن المتذمر يسمح لمشاعر الكبرياء والحسد والتحزب أن تتمكن منه . ونفى هذا يقول الرسول لاهل كورنثوس أيضا « انى اخاف اذا جئت انا لا اجدكم كما اريد ، وأوجد منكم كما لا تريدون . أن توجد خصومات ومحاسدات وسخطات وتحزبات ومذمات ونمبهات وتكبرات وتشويشات » ( ٢ كو ١٢ : ٢٠ ) .

**والتذمر يجر الانسان الى التجديف على الله .** فالتذمر يرى بركات الله بمنظار اسود ، فلا يشكر بل يجدف . وهو حينما لا يدرك حكمة الله في أمر من الامور ، لا يفعل مثلما فعل القديس بولس حينما هتف قائلا « يا لعبق غنى الله وحكمته وعلمه . ما أبعد أحكامه عن الفحص وطرقه عن الاستقصاء . لان من عرف فكر الرب أو من صار له مشيرا » ( رو ١١ : ٣٣ ، ٣٤ ) ، بل يجدف على الرب مثلما فعل بنو اسرائيل الذين بعد ما خرجوا من مصر ، ووصلوا الى حدود كتعان وارسلوا الجواسيس فدرسوها وعادوا محملين بعينات من بركات نادرة ، لم يشكروا الرب الذى اعانهم وتمم مواعيده لهم ولابنائهم ، بل نسوا كل شيء . نسوا مساعدات الله لهم على الشعوب القوية التى قاومتهم وشاعت بينهم مذمة الرب ، وقرروا أن الرجوع الى ارض العبودية وعبادة الاوثان افضل من التقدم نحو ارض الحرية وعبادة الاله القدوس . فكان أن غضب الله عليهم ، وقرر الا يدخل احدا منهم ارض الموعد ، بل أن يموتوا جميعا في البرية ، ويقيم من بعدهم جيلا جديدا ، يولد في البرية ، لم يتلوث عقله بعبادة الاوثان ( سفر العدد ١٣ ، ١٤ ) .

وفي التحفظ من هذه الروح يقول الرسول « ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث » ( أف ٤ : ٣١ ) . وواضح من هذه الآية انها متصل بدقة مختلف القضايا التى يعبر عنها اللسان نتيجة المرارة التى فى القلب ، كالغضب والصياح والتجديف . كما يقول نفس هذا الرسول فى رسالته الى كولوسى « واما الآن فاطرحوا عنكم أيضا الكل : الغضب ، السخط ، الخبث ، التجديف ، الكلام القبيح من افواهكم » ( كو ٣ : ٨ ) .





# الإدانة

✓✓✓ الشياطين تحثنا على أن نخطيء ، فإن لم  
نطمسها ، حثتنا على أن ندين من يخطيء  
( القديس يوحنا الدرجمي )

- + مطورة خطية الإدانة
- + أسباب، الإدانة
- + لماذا يجب الإندين ؟
- + عاقبة الإدانة
- + كيف نتخلص من الإدانة ؟

ما هي مشاعرك تجاه بعض الناس ؟

هل تنقد انفعالهم وتصرفاتهم ، وتستقيح اعمالهم كما تراها ظاهرة ؟ وهل تحتفظ بهذه المشاعر والامكار في اعماقك ، أم تعلنها بالكلام باسم الغيرة على الفضيلة والحق ؟ ! سواء هذا أم ذلك ، فاعلم أن هذه هي خطيئة الادانة التي حذرنا منها السيد المسيح بقوله « لا تدينوا لكي لا تدانوا ، لانكم بالدينونة التي بها تدينون تدانون ، وبالكيل الذي به تكيلون يكال لكم » (مت ٧ : ١) .

### خطورة خطيئة الادانة

لعل خطورة هذه الخطية تنشأ عن :

- ١ - عدم احساس الكثيرين بها ، ومن ثم لا يبذلون كثير جهد في مقاومتها والتخلص منها . فالشباب يحزن جدا لسقطات الشهوة ، ويتحفظ جدا من اسبابها ، ويعتبرها مقياسا لفضيلته ، بينما لا يابيه لتنقية ذاته من خطية الادانة ، التي قد تكون حرب الشهوة تأديبا له عنها ، كما سنرى .
- ٢ - ارتباط هذه الخطية بلور حسية يراها الانسان او يسمعها . فالحواس الجسدية هي التي توتننا في مبدأ الامر ، وجها لوجه امام هذه الخطية . والخطورة هنا في كيفية تخلص الانسان من واتعية ما وقف عليه بحواسه ، واتناع ذاته بغير ما رأى او سمع .
- ٣ - اغتصاب الانسان حقا من حقوق الله ، التي لم يعطها لاحد من البشر أو الملائكة والمرء يعجب كيف أن الناس يتهاونون في أمر هذه الخطية ، التي - في اللفظ - منها ضمان للميراث الابدي . ان كانت غاية جهانا الروحي هي الا ندان مع العالم في اليوم الاخير ، بمعنى اننا لا نوجد مدلين امام الله ، فان التحفظ من هذه الخطية يقدم لنا طريقا سهلة لبلوغ تلك كتول تروى « لا تدينوا فلا تدانوا . لا تقضوا على احد فلا يقضى عليكم . اغدوا يغفر لكم » (لوقا ٦ : ٣٧) .

### قصة :

وقد اورد كتاب بستان الرهبان قصة شيقة تأكيداً لهذا المعنى ، رواها القديس انجيلوس الديراني قال : كان اخ من الرهبان ، يسير بتوان كثير ، يسكن في دير . ولما حانت ساعة انتقاله شوهد انه غير جزع من

الموت ، بل كانت نفسه فى حالة فرح كامل وسرور شامل . وكان الآباء وقتئذ جلوسا حوله كما هو المتبع فى الأديرة فى أمثال هذا الظرف . فقال أحد الآباء الشيوخ للاخ الذى فى النزاع الاخير « يا أخانا نحن نعلم انك اجزت عمرك بكل توان وتفريط . فمن أين لك هذا الفرح والسرور وعدم الهم فى هذه الساعة ؟ اننا بالحقيقة لا نعلم السر ، ولكن بقوة الله ربنا ، تقو واجلس واخبرنا عن امرك العجيب هذا ، ليعرف كل منا عظام الله » . وللوقت تقوى ذلك الاخ وجلس وقال « نعم يا أبائى المكرمين ، لقد جزت عمري كله بالتوانى والنوم ؛ الا انه حدث الآن فى هذه الساعة ، ان احضر لى الملائكة ككتاب اعمالى التى عملتها منذ ان ترهبت وقالوا لى « اتعرف هذا ؟ » قلت « نعم هذا هو عملى ، وانا اعرفه . ولكن من وقت ان صرت راهبا ، ما كنت احدا من الناس قط ، ولا سميت قط ولا رقدت وفى قلبى حقد على احد ، ولا غضب البتة . وانا ارجو ان يكمل فى قول الرب يسوع المسيح القائل « لا تدينوا لكى لا تدانوا . اتركوا يترك لكم » فلما قلت هذا القول تمزق للوقت كتاب خطاياى بسبب اتمام هذه الوصية الصغيرة » . واذ فرغ من هذا الكلام اسلم الروح ، فانتفع الاخوة بذلك وسبحوا الله .

ونود ان نلفت النظر الى لفظ « التهاون » الذى ورد اكثر من مرة فى هذه القصة . ليس المقصود به حياة الخطيئة او البعد عن الله ، والا لما أمكن ان تكون خاتمة القصة على النحو الذى رايناه . بل المقصود ان ذلك الراهب لم تكن له فضائل بارزة ، كما عرف عن الآباء النساك فى ذلك الوقت .

ارأيت يا أخانا كيف ان حفظ هذه الوصية « لا تدينوا » تادر ان ينجيك من الدينونة الأبدية برحمة الهنا ؟! فافتح قلبك الآن اذن ، لتقف على أسبابها وطرق علاجها .



# أسباب الإدانة

١ - كبرياء النفس :

الإدانة بنت أمانة من بنات الكبرياء ، ترضعها وتغذيها وتنميتها ، وهي بدورها تدعم الكبرياء وتقويها . فمحببة الذات ، والرأى المتعالى ، يولدان فينا روح الإدانة . وفي كل مرة ندين الآخرين ، نخلو كبرياؤنا خطوة الى الامام ، بما يصاحبها من شعور بالاهمية الشخصية والرضا عن الذات . فلولا شعورى انى افضل ممن ادينه ، وانه لا يصدر عنى مثل هذا الفعل الذى اتاه لما اذنته ، وهذه هي الكبرياء عينها ، اما المتضع فلا يفتح عينيه ليقف على خطايا الآخرين ، بل ينظر الى زلاته هو فقط ، فيجد أمورا كثيرة تشغله . قال القديس باخوميوس اب الشركة « لا تحتقر احدا من الناس ، ولا تدنه ، ولو رأيت ساطعا فى الخطية لان الإدانة تأتي من تعاضم القلب . اما المتضع فانه يعتبر كل الناس افضل منه » .

٢ - شر القلب :

يقول الآباء ان الانسان الذى يدين اخاه على فعل شرير ، لا بد ان يكون بداخله جذر ، ولو بسيط لنفس الخطية ، تدفعه تلقائيا الى الحكم على الآخرين . قال رب المجد « الانسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٥) . فالعين النقية التى بلا شهوة . تنظر فى غير شر الى افعال الآخرين « عينك اطهر من أن تنظرا الشر » ( حب ١٢ : ١٣ ) . وقال السيد المسيح « سراج الجسد هو العين . فان كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيرا . وان كانت عينك شريرة فجسدك كله يكون مظلما » (مت ٦ : ٢٢ ، ٢٣) .

وعلى ذلك فان افكار الإدانة ، ليس مصدرها افعال الآخرين الخاطئة فقط ، بل أيضا شر القلب ذاته . فأشعة الشمس الناصعة تنفذ من الزجاج ، وتتشكل بعد نفاذها بلونه . فاذا سقطت على لوح زجاجى لونه احمر ، نفذت من الوجه الآخر زرقاء اللون وهكذا .. وليس العيب هنا هو عيب الشمس ولا ضوءها ، لكنها ظهرت من الناحية الاخرى بلون الزجاج الذى اخترقته . هكذا الانسان فى خطية الإدانة ، فلو ان قلبه كان شغافا نقيبا لما راي افعال الآخرين بصورة خاطئة . وعلى نفس القياس يبدو القضييب

المستقيم في الماء منكسرا ، وهذا هو ما يعرف في علم الطبيعة باسم « ظاهرة الانكسار » . وواضح ان التضيق مستقيم ، لكنه بدا هكذا . وعلى هذا النحو أيضا المريض الذي يقدم له طعام جيد شهى ، فيتذوقه ردينا مرا . والعيب هنا ليس عيب الطعام او نوعه ، بل عيب المريض بما يعاينه من مرض .

### ٣ - قلة المحبة :

قال معلمنا بولس عن المحبة انها « لا تتبجح .. ولا تظن السوء .. وتحتمل كل شيء » ( ١ كو ١٣ : ٥ ، ٧ ) ، وقال الحكيم عنها أيضا انها « تستر كل الذنوب » ( ام ١٠ : ١٢ ) . بهذه المحبة الغافرة الساترة على الذنوب والعيوب ، احبنا الله ، وافتقدنا المشرق من العلاء ، وتغاضى عن أزمنة جهلنا . وما زالت عين محبته هي التي تلاحظنا وترعانا وتستر علينا . ومن ثم نهتف في صلاة الشكر كلما صلينا « فلنشكر صانع الخيرات ... لانه سترنا » . ان المحبة هي المنظار الذي يظهر الامور على حقيقتها ممها كانت بعيدة او دقيقة . لكن ان قلت محبتنا لبعض الناس ، فحينئذ تطل الادانة برأسها ، كما تظهر الصخور والجنادل التي تعترض مجرى النهر في زمن التحاريق وتهدد سفينة حياتنا .. ان منطق البغضة والكراهية يلزمنا ويقنعني انى لا أريد ان أرى أخى الا في اسوأ حال ، وبواسطة منظار البغضة الذى أضعه على عيني ، اراه مشوها ومهلهلا . لكن المحبة ان لم تستطع ان تحتمل كل شيء فهى تهون من الخطأ ، وتلتمس المعاذير .

### ٤ - قلة المعرفة :

ما اقل ما يعرفه الانسان ، وما اكثر ما يجهله ! ما اقل ما يعرفه من الظواهر والمرئيات . وما اكثر ما يجهله من الاسرار وغير المرئيات ، بل من المرئيات ذاتها ! ومع كل ذلك فهو يكابر ويدعى المعرفة في أشياء كثيرة . ومن الامور التي يدعى معرفتها خفايا القلوب والافكار والنفوس ! واذا كان الرسول نفسه يتساءل قائلا « لان من من الناس يعرف امر الناس الا روح الانسان الذى فيه » ( ١ كو : ١١ ) ، فكيف بعد هذا ، يجرؤ انسان ويدين اخاه ، لا عن فعل اتاه ، بل عن فكر داخلى ظن انه اكتشفه وارتابه ؟ !

كثيرا ما يتسرع الانسان ويصدر حكما في امر معين — ولو في فكره — بحسب ظاهره ، دون أن يستقصيه او يسبر اغواره ، فتأتى هذه الاحكام منافية للحقيقة ، بعيدة عن الصواب . ولقد حذرنا السيد المسيح من مثل هذا الخطأ بقوله « لا تحكموا حسب الظاهر ، بل احكموا حكما عادلا » ( يو : ٧ : ٢٤ ) . وهكذا حينما نتسرع ونصدر احكامنا على هذه الصورة ، يتم فينا تول يعقوب الرسول « تصيرون قضاة افكار شريرة » ( يع ٢ : ٤ ) .

وإذا كان الإنسان — في بعض الأحيان — يقف حائرا بينه وبين نفسه ، لا يعرف الدوافع التي دفعتة الى فعل معين ، أو الملابس ، التي صاحبتة ، فكيف بهذا الإنسان يحكم على تصرفات انسان آخر في سهولة ويسر ، مجرد النظر أو السمع ، ودون أن يسأله ! وإذا كان الرسول وهو يتكلم عن يوم الدينونة العام يقول « في اليوم السذى يدين فيه الله سرائر الناس حسب انجيلى بيسوع المسيح » ( رو ٢ : ١٦ ) ، هذه السرائر التي لا يعرفها أحد غير الله ( تث ٢٩ : ٢٩ ) ، فكيف بى اتناول وأصدر احكاما خاطئة على الآخرين ؟ !

### ٥ — نسياننا لخطايانا :

من الاسباب التي تسهل لنا المضى في طريق الادانة ، نسياننا لخطايانا سواء الماضية أو الحاضرة ، وعدم ادراكنا لحقيقة ضعفنا . فالنظر الى خطايا الذات من شأنه أن يولد فينا انضاعا ، وخجلا مقدسا ، وينمى في النفس مخافة الله . فالانسان الشاعر بضعفاته ، المتذكر خطاياها ، التي ينسحق قلبه حينما يتذكرها ، والتي من أجلها يصلى ويبكى وهو يقول « خطيى ايامى في كل حين » . مثل هذا الانسان لا ينشغل بخطايا الآخرين عن خطياه الخاصة ، حتى التي قدم عنها توبة وندما . انه كما يقول أحد الآباء « من ذا الذى يترك ميته ، ويبكى على ميت جاره » ؟ ، وخطية الانسان هي موت نفسه . ولقد افاض الآباء النساك في الحديث عن علاج الادانة عن طريق هذا التدريب . . .

قال الانبا اشعيا « اذا انشغلت عن خطاياك ، وتمعت في خطايا أخيك » . وسأل احدهم راهبا شيخا قائلا « ما السبب في انى أدين الاخوة دائما ؟ » فأجابه الشيخ « لانك ما عرفت ذاتك بعد . لان من عرف ذاته ، لا ينظر عيوب اخوته » : احذر يا أخى من النظر الى نقائص الآخرين ، لئلا يقال لك ما قيل للمرائى « لماذا تنظر القذى الذى في عين أخيك ، وأما الخشبة التي في عينك فلا تفتن لها » ( مت ٧ : ٣ ) . . . لاننا فيما ندين اخوتنا ، نحكم على نواتنا ، لان نفس عيوبهم موجودة فينا . قال معلمنا بولس « لانك في ما تدين غيرك تحكم على نفسك . لانك انت الذى تدين تفعل تلك الامور بعينها . ونحن نعلم أن دينونة الله هي حسب الحق على الذين يفعلون مثل هذه افتنظن هذا ايها الانسان ، الذى تدين الذين يفعلون مثل هذه ، وانت تفعلها ، انك تنجو من دينونة الله » ( رو ٢ : ١ - ٣ ) .

نكر عن القديس موسى الاسود الذى كان قبل توبته قاتلا ولصا — انه دعى ذات يوم الى مجلس عقده الآباء الرهبان في الاسقيط لمحاكمة راهب اخطأ فابى وامتنع عن الحضور . فاتاه قس المنطقة وقال له « ان الآباء كلهم في انتظارك » . فقام وأخذ كيسا مثقوبا ، وملاه رملا ، وحمله وراء ظهره ، ومضى

هكذا الى المجلس . فلما رآه الآباء هكذا قالوا له « ما هذا ايها الاب ؟ »  
فاجابهم « هذه خطاياى وراء ظهري تجرى دون ان ابصرها ، وقد جئت اليوم  
لادانة غيرى عن خطاياها » . فلما سمعوا ذلك غفروا للاخ المخطيء ، ولم  
يحزنوه في شيء .

## ٦ - قلة الحكمة :

الانسان الحكيم عمله في داخله . انه مشغول بملكوت الله الذى في  
داخله ( لو ١٧ : ٢١ ) . مشغول بالكنز المخفى في قلبه ( مت ١٣ : ٤٤ ) .  
مشغول بطريق الغربة الذى يسير فيه لئلا يضل . مشغول بالوصول الى  
المدينة المقدسة التى لها الاساسات التى صانعها وبارئها الله ( عب ١١ : ١٠ ) .  
مشغول بحبة الله ومحبة الآخرين من اجل الله . مشغول بتهدئة قلبه لكي  
يقدر أن يتسمع صوت الواقف على بابه خارجا يقرع حتى يفتح له ، مشغول  
باعداد العشاء لذك الذى قال « ادخل واتعشى معي وهى بعمى » ( رؤ ٣ : ٢٠ ) .  
وهو في كل هذا ، وبعد كل هذا ، ليس له من الوقت او الجهد ما ينفقه في اذانة  
الآخرين وحصر نقائصهم وعيوبهم . فعقله وقلبه مشغولان بما هو ارفع واهم  
واجدى . ان حكمة الطالب في يوم امتحانه تقتضيه ان يكون بكلياته منحصرا  
فيما هو مزعم ان يقدم عليه . ومهما صادفه في ذلك الوقت ، لا يلهيه عنه ،  
هكذا الانسان الحكيم في حياته الروحية الذى عول على السير في طريق  
الفضيلة . اما الجاهل فعلى عكس ذلك ، لان جهله يظلم قلبه وفكره . قال  
القديس يوحنا الدرجمي « الحكيم يتأمل فضائل غيره ليقتنيها لنفسه ، والجاهل  
يتأمل رذائل غيره ويدينه عليها » .

## ٧ - خداع الشياطين :

وحينما نتحدث عن الاسباب الذاتية ، لا يفوتنا ان نذكر دور عدو الخير  
لايتاعنا في هذه الخطية ، وما اكثر خداعاته . انه ينصب شبابه ليوقعنا  
فيها . ان كل خليقة الله جيدة . انه هو الذى يشوه امامك اخاك الذى على  
« صورة الله ومثاله » ، وهو الذى يوعز لك بالافكار الخاطئة عنه . ان اعترك  
الشيطان في أحد اخوتك ، فلا تحزن من اخيك ، بل صب جام غضبك على  
عدوه وعدوك الذى يكره المحبة ويبغضها ، لانه حيث المحبة فهناك الله لانه  
هو المحبة ذاتها ... افسد خططه اذن ، واكشف حيله ، فحينئذ يفر عنك  
هاربا حينما لا يجد له فيك موضعا .



# لماذا يجب ألا ندين ؟

١ - لاننا لسنا كاملين :

الديان يجب ان يكون كاملا ، وهذا بطبيعة الحال غير متوفر فينا .  
فبينما يكون احدى واقعا في خطية معينة ، اوجد انا واقعا في خطية اخرى . ومع  
اختلاف خطيتي عن خطيته ، الا ان كليهما يقودان الى الهلاك . تماما كما  
يرسب طالبان في فرقة واحدة ، كل في مادة تختلف عن مادة الآخر ، فهل  
هناك مجال لان يتفاخر احدهما على الآخر ، حتى لو كانت مادة رسوبه اسهل  
واقبل اهمية من مادة رسوب الآخر ؟ ! قال احد الآباء « لا تدن الفاسق ايها  
الضعيف لئلا تصير مثله مخالفا للناموس . لان الذي قال لا تزن ، قال ايضا  
لا تدن . والرسول يعقوب يقول « لان من حفظ كل الناموس ، وانما عثر في  
واحدة ، فقد صار مجرما في الكل . لان الذي قال لا تزن قال ايضا لا تقتل .  
فان لم تزن ولكن قتلت ، فقد صرت متعديا للناموس » ( يع ٢ : ١٠ - ١٢ ) .

وحتى ان كنا لم نرتكب امثال تلك الخطايا او ما يقاربها ، الا اننا جميعا  
بشر تحت الآلام معرضين للخطية كأولئك الذين ندينهم . حتى القديسون  
انفسهم خاضعون لهذا . ان ايليا الذي صعد الى السماء حيا ، قال عنه  
الرسول « كان ايليا انسانا تحت الآلام مثلنا » ( يع ٥ : ١٧ ) . ذكر عن احد  
الآباء ، انه كان اذا راي اخا يخطئ ، كان يبكي ويقول « مادام اخي اخطأ  
اليوم ، فمعنى ذلك ان الشيطان نشيط ، وانا اخاف على نفسي لئلا اخطئ  
غدا » .

وجدير بالذكر ، ان كمال الديان في السيرة والفضيلة ، يقتضيه ايضا ان  
يكون كاملا في المعرفة ببواطن الامور واسرار الاشياء حتى يكون حكمه  
صحيحا ، وهذا بطبيعة الحال لا يتوفر فينا كبشر والسبب الذي لاجله يمنعنا  
الرسول عن الادانة ، ان الامور التي نحكم عليها هي غالبا تحت الارتياح  
ومحجوبة عنا ، ومن ثم لا احد يدركها غير الله ، ومن تجاسر على هذه الفعل  
بغتصب سلطان الله . وقد تكلمنا عن ذلك آنفا .

٢ - لاننا لا نعرف نهاية سيرتهم :

لاننا لا نعرف ما ينتهي اليه امر هؤلاء الذين اخطأوا امانا وادناهم ،  
ولا موقف الله ازاء خطاياهم . وربها اخطأ الشخص الذي ادنته بغير معرفة



أو ببساطة ، والله نفسه ، ازاء هذه الدواعي ، يتغاضى عن خطاياهم . وربما  
تاب الانسان عن خطيته التي ادنته عليها ، واموت انا في خطيتي .

**هـب أنك كنت حاضرا رجم الشهيد اسطفانوس ، ورايت شاول (القديس  
بولس الرسول فيما بعد ) يحرس ثياب راجمى الشهيد ، بل علمت انه كان  
« راضيا بقتله » ( اع ١ : ٨ ) فماذا كان يكون حكمك عليه ؟ الا كنت تتسرع  
وتحكم عليه بأنه انسان قاتل ؟ لكن ماذا حدث ؟ لقد حدثت معجزة ، واصبح  
شاول بولس العظم . وتحدث هو نفسه عن ذلك فقال « انا الذى كنت قبلا  
مجدفا ومضطهدا ومفتريا . ولكنى رحمت لانى فعلت بجهل في عدم ايمان »  
( ١ تي ١ : ١٣ ) . هل كان يظن احد من الحضور فى المشهد الاول ، انه يتغير  
ويبلغ به الحماس للمسيحية انه يسر بالضيق والقيود والموت من أجل اسم  
الرب يسوع ؟ !**

**وهب أنك كنت حاضرا اللحظة التي استل فيها بطرس سيفه وقطع بها  
اذن عبد رئيس الكهنة وقطعها ( مت ٢٦ : ٥١ ) ، ماذا كنت تحكم عليه ؟**

الا كنت تتسرع وتحكم عليه بأنه انسان مجرم ، ورجل دماء ؟ وماذا كنت  
تحكم عليه وهو في دار رئيس الكهنة ينكر سيده بقسم امام الخدم ؟ هلا  
كنت تنعته بأقسي النعوت ؟ لا تتسرع في الحكم عليه ، فانه بعد لحظات — بعد  
ان صاح الديك — خرج الى خارج وبكى بكاء مرا ( مت ٢٦ : ٦٩ ، ٧٥ ) .  
ولقد قبل الرب توبته ، وسلمه رعاية خرافه الناطقة بعد قيامته ، مساويا  
اياهم بالتلاميذ الذين لم يخطئوا على شاكلته ( يو ٢١ : ١٥ — ١٧ ) . **وهب أنك  
كنت في اورشليم في زمن المخلص ، وكنت تسمع عن شخصية اللص  
( اليمين ) واعماله واجرامه ، هل كنت تتوقع له ذلك المصير العجيب الذى  
انتهى اليه ؟ ! لقد كان بين اوائل الذين دخلوا الفردوس بعد غلقه اجيالا  
طويلة .**

من أجل ذلك قال **القديس ماز افرام السريانى** « ان ابصرت انسانا قد  
أخطأ وشاهدته في الغد ، فلا تنظر اليه كخاطيء ، فانك لا تعرف ان كان في  
فترة غيابك عنه قد عمل شيئا صالحا بعد السقطه ، وتضرع الى الرب  
بزفرات وعبرات مرة ، واستعطفه ! » . **ذكر عن القديس يوحنا القصير** انه  
كان اذا ابصر انسانا أخطأ ، فانه كان يبكى بكاء شديدا ويقول « ان هذا أخطأ  
اليوم ولكنه ربما يتوب . اما انا فاني أخطيء غدا ، وربما لا اعطى مهلة كي  
أتوب » .

ان أمر الادانة متروك لله وحده في ذلك اليوم « لا تحكموا في شيء قبل  
الوقت ، حتى يأتي الرب الذى ينير خفايا الظلام ويظهر آراء القلوب ، وحينئذ  
يكون المدح لكل واحد من الله » ( ١ كو ٤ : ٥ ) .

### ٣ - لأن الله اوصانا بالمحبة :

لأن الوصية الاولى والعظمى هي المحبة . وماذا تفعل المحبة ؟

فضلا عن الصفات التي تكلمنا عنها في هذا الموضوع ، فإن المحبة توسع القلب فيصبح أكثر احتمالا ، بعكس البغضة التي تجعله ضيقا . قال القديس بولس « يجب علينا نحن الاتوياء أن نحتمل اضعاف الضعفاء » ( رو ١٥ : ١ ) . وقال « المحبة تحتمل كل شيء » ( ١ كو ١٣ : ٧ ) . فهذه هي القوة التي تضاعف احتمالنا وصبرنا . وهي النار التي تحرق كل زرع ابليس ، والماء الذي يروى الغروبس المقدسة وينبئها . أن المحبة في حياتنا الروحية كالجهاز الهضمي . فإذا كان قويا هضم بسهولة كل ما يقدم له حتى لو كان عسرا ، بعكس ما إذا كان ضعيفا فإنه لا يحتمل اضعف الاطعمة . والمحبة هي حاسة الذوق ، التي تتذوق الطعام وتصدر حكمها عليه فإذا كانت هذه الحاسة عقيمة تفوقت الاطعمة الجيدة مرة المذاق .

المحبة تعطى وتبذل ، تحتمل وتصبّر ، لا تظن السوء ولا تدين ، تحنو على الصغار وتلتئم الاعذار . تجبر الكسير وتضهد الجريح ... المحبة هي الله ذاته الذي قال للمرأة الزانية « ولا أنا ادينك » ( يو ٨ : ١١ ) .

لقد اراد يعقوب ويوحنا أن تنزل نار من السماء فتفتني قرية للسامريين رفضت قبول السيد المسيح ، فانتهرهما قائلا « لستما تعلمان من أي روح أنتما لان ابن الانسان لم يأت ليهلك انفس الناس ، بل ليخلص » ( لو ٩ : ٥١ - ٥٨ ) .

وبطرس التلميذ خان سيده ، وانكره ثلاث مرات ، لكن المسيح ، حينما ظهر له على بحر طبرية بعد قيامته المجيدة ، عوضا عن أن يوبخه أو يلومه على جبنه وانكاره ، سلمه رعاية خرافه الناطقة ثلاث مرات بقدر ما أنكره ( يو ٢١ : ١٥ - ١٧ ) . فهل جزاء الانتكار هو الرعاية ؟! لكنها المحبة التي تستر كثرة من الخطايا .

### ٤ - واوصانا بالرحمة :

لأن السيد المسيح دعانا أن نكون رحماء بقوله « طوبى للرحماء لأنهم يرحمون » ( مت ٥ : ٧ ) . وأيضا « فكونوا رحماء كما أن اباكم أيضا رحيم . ولا تدينوا فلا تدانوا . لا تقضوا على أحد فلا يقضى عليكم » ( لو ٦ : ٣٦ ، ٣٧ ) . أرايت هذا التسلسل البديع في الآية السابقة « كونوا رحماء لا تدينوا . لا تقضوا على أحد » . ان هذه كلها مرتبطة ببعضها . نعمم الادانة مرتبطة بالرحمة .

ونحن لا نتكلم هنا عن الرحمة بمعناها الخاص ، ونقصد به الصدقة او الاحسان ، بل الرحمة بمعناها العام الذى يتطلب قلبا رحيبا على كل الخليقة ، حتى على الحيوانات . . . ففى حادث قطف التلاميذ للسنابل فى يوم السبت ، قال يسوع للمعترضين « فلو علمتم ما هو ، انى اريد رحمة لا ذبيحة لما حكتم على الابرياء » ( مت ١٢ : ٧ ) . وقال يعقوب الرسول « لان الحكم هو بلا رحمة لمن لم يعمل رحمة . والرحمة تفتخر على الحكم » ( يع ٢ : ١٣ ) .

**فالقلب الرحيم لا يدين ولا يقاخص بل يجبر الكسر ، ويستتر النقص والعطب ،**

### ٥ - لان الادانة خاصة بالله وحده :

راينا ونحن نعرض لخطية الكبرياء كيف ان الله يبغضها جدا ويقاوم اصحابها . ولذا لا نعجب ان نحن رايناه يبغض بنتها الوفية ( الادانة ) ، التى تتغذى عن طريقها ، وتتحصن بها . فالانسان الذى يدين اخاه يتطاول على الله ، ويسلبه حقا من حقوقه ، لم يعطه لآخر . ومن هنا كانت خطورة خطية الادانة وتضايق الله الشديد من مرتكبيها ، حتى ان يعقوب الرسول قال « الذى يذم اخاه ويدين اخاه ، يذم الناموس ويدين الناموس . وان كنت تدين الناموس ، فلست عاملا بالناموس بل ديانا له . واحد هو واضع الناموس القادر ان يخلص ويهلك . فمن انت يا من تدين غيرك » ( يع ٤ : ١١ ، ١٢ ) . وقال القديس بولس مؤكدا نفس المعنى « من انت الذى تدين عبد غيرك ، هو لمولاه يثبت او يسقط . ولكنه سيثبت لان الله قادر ان يثبت » ( رو ١٤ : ٤ ) .

**ذكر عن القس اسحق التبايسى ، انه دان اخا ذات مرة على فعل اتاه ، فلما خرج الى البرية ، اتاه ملاك الرب ، ووقف قدام باب قلايته وقال له « الرب يقول لك اين تأمرنا ان نطرح نفس ذلك الاخ المخطيء الذى انت ادنته؟ » فتاب لوقته قائلا « اخطأت فاغفر لى » . فقال له الملاك « لقد غفر الله لك ، ولكن عليك ان تحفظ ذاتك من الآن ، والا تدين احدا من الناس قبل ان يدينه الله » .**

### ٦ - لتقتدى بالسيد المسيح نفسه :

ان السيد المسيح - وهو الديان الكامل ، الذى له وحده الدينونة ، ودينونته عادلة ( يو ٥ : ٢٢ ، ٣٠ ) - قدم لنا ذاته مثالا يحتذى فى هذه الناحية . فهو لم يدين . . . حتى المرأة الزانية التى أمسكوها فى ذات الفعل ، وتدموها اليه ليحكم برجمها كشرعية موسى لم يدينها ، بل قال لها فى شفقة وحنو « ولا انا ادينك . اذهبى ولا تخطئى ايضا » . وكانت كلماته هذه درسا مملها اعطاء للمستكين عليها . فقد قال لهم « من منكم بلا خطية فليرمها أولا

بحجر . وانحنى الى اسفل وكان يكتب على الارض . وقيل انه كان يكتب خطايا كل واحد منهم . فكان كل من بقرا خطيته ينسحب في خجل ، حتى « بقى يسوع وحده ، والمرأة واقفة في الوسط » ( يو ٨ : ٣ - ١١ ) . وقال السيد المسيح للكتبة والفريسيين معتبا على هذا الحادث انتم حسب الجسد تدينون . اما انا فلمست ادين احدا . وان كنت انا ادين فدينونتى حق » ( يو ٨ : ١٥ ، ١٦ ) .

## ٧ - وناخذ عبرة من سير القديسين

نحن نقرا في كتب التاريخ الكنسى والكتب النسكية ان آباءنا كانوا متحفظين جدا من الوقوع في خطية الادانة . لقد عاشوا متشبهين بالرب ، واوصوا تلاميذهم بالتحفظ منها . ولم يقتصر الامر على ذلك ، بل ان الرب نفسه كان - بالرؤى - يعمل على تنقيتهم منها .

ومن ذلك ما اورده كتاب بستان الرهبان عما حدث للقديس يوحنا السينائى ، نقلاه عنه ، قال :

فاذا كان رب الشريعة الكامل ، الذى له وحده دينونة الجميع ، قد فعل هذا ، فكم يجب علينا نحن الخطاة الائمة !

في حال جلوسى في البرية الجوانية ، جاعنى احد الاخوة متفقدا من بالدير . فسألته « كيف حال الاخوة ؟ » فأجابنى « بخير بصلاتك » . فسألته ايضا عن اخ واحد كانت سمعته قبيحة . فأجابنى « صدقتنى يا أبى ، انه لم يتب بعد منذ ذلك الوقت الذى اشيعت عنه فيه تلك الاخبار » . فلما سمعت ذلك قلت « اف » . فعند تولى « اف » ، اخذنى سبات ، وكان نفسى قد اخذت . فرأيت انى قائم قدام الجلجنة ، والمسيح مصلوبا بين لصين . فتقدمت لاسجد له ، ولكنه امر الملائكة الواقفين قدامه بابعادى خارجا قائلا « ان هذا الانسان قد اغتصب الدينونة منى ، ودان اخاه قبل ان ادينه انا » . فوليت هاربا . فتعلق ثوبى بالباب واغلق عليه ، فتخلت عن ثوبى هناك . فلما استيقظت قلت للاخ الذى جاعنى « ما ارادا هذا اليوم على » . فأجابنى « ولم يا أبى » . فأخبرته بما رأيت وقلت « لقد عددت هذا الثوب الذى هو سترة الله لى » . ومنذ ذلك اليوم ، اقام القديس تائها سبع سنوات في البرارى ، لا يأكل خبزا ولا يأوى تحت سقف ، ولا يبصر انسانا . واخيرا رأى في منامه ، كان الرب قد امر ان يعطوه ثوبا ، فلما انتبه فرح فرحا عظيما . وبعد ان أخبر بذلك ، بثلاثة ايام ، تنجح .

# عاقبة الإدانة

## ١ - دينونة أبدية :

قال رب المجد «بالدينونة التي بها تدينون تدانون . وبالكيل الذي به تكيلون يكال لكم » ( مت ٢٠:٧ ) . وقال معلمنا بولس «افتظن هذا أيها الإنسان الذي تدين الذين يفعلون مثل هذه ، وانت تفعلها ، أنك تنجو من دينونة الله ؟ » ( رو ٣:٢ ) .

## ٢ - الوقوع في نفس الخطية :

الله يسمح أحيانا بناديب من يدين ، بنفس خطايا الشخص المدان . قال القديس يوحنا الدرجمي « ان الذي تدين به أخاك ، فيه تسقط » . كما قال أيضا « من يتأمل ذنوب قريبه ويتفحصها ، فهو يسقط في خطيته ويدان بدينونته » . وقال القديس دوروثاؤس « لا شيء أردنا من الإدانة للإنسان ، لأنه بسببها يتقدم الى شرور ويسكن في شرور . فمن دان أخاه في قلبه ، تتخلى عنه المعونة الإلهية ، فيسقط فيها دان أخاه عليه » .

## قصة :

وقد أورد الأب يوحنا كسيان القصة التالية التي تبين هذه الناحية ، قال: حدث أن أخا من البارزين في الجهاد ، تأذى من محاربات الشهوة نتيجة كثرة القتال الواقع عليه ، فمصد أحد الشيوخ وكشف له عن أفكاره . وكان الشيخ عديم الخبرة فضجر منه ، وقال « أيها الشقي ، اذ قد توسخت حواسك بهذه الأفكار ، فعلى أي شيء تتكل ؟ » . فلما سمع الأخ قوله حزن جدا وبس من خلاصه ، وترك تلاميذه ومضى قاصدا العالم . ولكن حدث بتدبير الله أن التقى به شيخ آخر هو أنبا ابلو . واذا رآه مضطربا سأله عن حاله ، أخذ يسكن روحه ويشجعه قائلا « لا يغفك هذا الكلام ولا تياس من الخلاص منها فانا على الرغم مما بلغته من هذا السن . وهذه الشبهة ، كثيرا ما أتأذى بمثل هذه الأفكار ، فلا تحزن ، فانه لا يبلغ جهادنا فيها مقدار ما يأتينا من رحمة الله ومعوته . لكن هب لي يومك هذا وارجع الى تلاميذك » . فاطاع الأخ كلام الشيخ ورجع معه الى تلاميذه . أما الشيخ الحكيم فمصد الى تلاميذه الشيخ الآخر الذي دفع ذلك الأخ الى اليأس ، ووقف خارجا وسأل الله بدموع كثيرة

مثلا « أنا اطلب اليك يا ربي والهي ان تصرف هذا القتل عن هذا الاخ ، وتسلمه على هذا الشيخ الذي اوقعه في اليأس ، وذلك ليجرب في شيخوخته ، ويتعلم في كبر سنه ، ما لم يتعلمه طوال زمانه ، وليشمر بأوجاع المجاهدين المقاتلين فيتوجع لوجعهم ، وبذلك يحصل على منفعة نفسه » . فلما اتم الشيخ صلاته نظر واذا بجيش واقف قرب قلابة الشيخ ، يصوب نحوه سهامها ويجرحه . واذا بالشيخ يقوم لساعته سكرانا ، فخرج من قلابته كالمجنون يندفع هنا وهناك ، ولم يطق الوتوف ، ولا استطاع العودة الى قلابته ، فسلك الطريق الذي كان قد سلكه الشاب ، مريدا العودة الى العالم . فلما ادرك الشيخ الحكيم ما عزم عليه ذلك الشيخ ، تقابل معه وسأله عن وجهته وعزمه . أما الشيخ المسكين فانه من فرط خجله لم يرد جوابا . أما الشيخ الحكيم فقال له « ارجع الى قلابتك ، ومن الان كن عارفا بضعفك ، واعلم بأنك الى هذه الساعة لم تجرب بعد .. وها قد ظهر الآن انك لست أهلا لان تعد من المجاهدين ، لانك لم تقدر ان تصارع يوما واحدا . فما أصابك اليوم ، انما نتيجة تصرفك مع ذلك الشاب الذي أتاك ، وقد آذاه عدونا كلنا ... » . ولما قال هذا صلى الى الله فانصرف عن ذلك الشيخ ما كان قد نزل به من قتال .

### ٣ - تخلى النعمة :

لما كانت الادانة تصدر احيانا عن كبرياء النفس ، فالله كثيرا ما يسمح بتأديبنا بالتخلي عنا حتى نتوب ونرجع الى صوابنا .

ذكر عن راهبين كانا يعيشان عيشة مشتركة ، انهما استحقا ان ينظر كل منهما نعمة الله على اخيه . وحدث ان احدهما خرج في يوم جمعة ، وراى انسانا ياكل مبكرا فقال له « انى هذا الوقت تأكل يوم الجمعة ؟ » وفي الغد رآه اخوه ولم يبصر عليه النعمة التي كانت ترى عليه . فحزن لذلك ، وسأله عما فعله ، فأجابه « ما عملت شيئا ، ولا فكرت ردينا » . ثم عاد وسأله « ألم تتكلم بشيء ؟ » فذكر له قصة ذلك الاخ الذي دانه على اكله المبكر يوم الجمعة . فعرف خطاه وقدم عنه توبة جزيلة بتعب ، فظهرت نعمة الله عليه مرة اخرى .

### ٤ - الوقوع في خطايا اخرى :

ومع الادانة تأتي العجرفة والظنون الباطلة والغيب من الاخرين واحتقارهم وسجس الضمير ، والغيرة غير المقدسة ، وأشياء اخرى تقلق القلب وتفسده .



# كيف تتخلص من الإدانة ؟

## ① أعذر غيرك

التمس عذرا للآخرين عن افعالهم التي قد تبدو خاطئة ، بدلا من ان تدينهم . فيوسف الصديق في مصر ، حينما اراد اخوته الاعتذار له قال لهم ، ان الله سمح بذلك لمنفعتهم ومنفعة شعوب كثيرة ( تك ٤٥ ) . فمثلا اذا رايت انسانا جالسا اثناء القداس الالهي في الكنيسة ، فلا تسرع بادانته ، والحكم عليه بأنه قليل الاحترام لبيت الله وللصلاة ، فربما كان ذلك الانسان مريضا بهرض غير ظاهر ، حتى لو بدأ من الخارج قويا صحيحا . واذا جاوبك صديق بجفاء في مرة من المرات فقل في ذاتك « قد يكون صديقي متعبا او متضايقا من امر من الامور ، وما اكثر ضيقات الحياة » . واذا تقابلت مع الانسان لأول مرة وخاطبك بصوت مرتفع ، فلا تسرع بادانته والحكم عليه بأنه انسان متعال ، فقد يكون ارتفاع الصوت راجعا الى طبيعة حنجرته وهو ما لا دخل له فيه . .

## ② وتأمل فضائله

حاول ان تجد شيئا طيبا في الانسان المدان . فلا يوجد انسان كاملا تديسا في كل دقائق حياته وتصرفاته ، كما لا يوجد انسان ناطقا شريرا في كل افعاله ، بل لكل انسان نواحي حياته الطيبة . فاذا حاربك الشيطان بخطية الادانة من جهة انسان معين ، فتذكر بعض فضائله ، فتخف عنك هذه الحرب ، ان لم تزل .

## ③ وامسح الظن وانما

اول كل شيء تاويلا حسنا . وهنا توجد ثلاث مراحل :

( ١ ) اذا كان فكر الادانة ناتجا عن رؤية او سماع ، فاوله تاويلا حسنا . ومثال ذلك الراهب الذي حينما كان يدخل قلاية راهب آخر ويجدها نظيفة مرتبة ، يقول في نفسه « ان اخي هذا لابد ان قلبه نظيف ومرتب هكذا » .

وإذا دخل قلاية راهب آخر ووجدها غير مرتبة ، قال في نفسه « لابد ان أخى هذا مشغول بالعبادة عن ترتيب ونظافة قلايته » . أو مثل أحد الآباء الذى كان إذا رأى أحدا يرتدى ثيابا فقيرة يغبطه ، وإذا رأى آخر يرتدى ثيابا جيدة يقول في نفسه « ان هذا الانسان أفضل منى لانه يريد ان يخفى فضيلته ، إذ ربما يلبس المسيح من الداخل ، وهذه الثياب من الخارج حتى يخفى فضيلته » .

( ب ) إذا كان فكر الإدانة ناتجا عن خطية ظاهرة أتاها أحد الناس ، ولا سبيل لتأويلها أو تبريرها ، فحاول ان تتف على أسبابها — لا لكى تدينه كما توحي اليك افكار الإدانة ، بل فى شعور أخوى . فربما كان لذلك الانسان فضائل ، والله لم يسمح ان يسقط فى المجد الباطل . فسمح ان يسقط فى مثل هذه الخطية حتى يشعر بضعفه فيصير أكثر تبولا لدى الله ، ويصان ماله من فضائل بواسطة الاتضاع . ولا تنس ان تصلى من أجل هذا الانسان بشعور كله رحمة وشفقة ، عالما أنك أيضا « انسان تحت الآلام » ، « ناظرا الى نفسك لئلا تجرب أنت أيضا » ( غل ٦ : ١ ) .

( ج ) وإذا كانت هذه الخطية الظاهرة ، كبيرة جدا ، ولا تصدر الا عن قلب قاس غير تائب ، فارفع طلبك أيضا الى الله بالصلاة ، واذكر ان بعضا ممن وصلوا الى درجات عالية فى الروحانية والقداسة ، بدأوا حياتهم أشرارا جدا . ومن ناحية أخرى فان بعضا ممن بدأوا حياتهم حسنا وساروا فى طريق القداسة ، ووصلوا الى درجات سامية فيها ، سقطوا فى منتصف الطريق أو فى أواخره ، ثم تابوا وارتفعوا فى توبتهم الى درجات أعلى ، واترن هذا الشعور بالحرص لئلا يصيبك أنت أيضا هكذا . . .

## ④ ابعث عن سماع كلام الإدانة

✓ لا تفسح صدرك لسماع كلام الإدانة من انسان ضد آخر . إذا كان المتكلم بكلام الإدانة من مستواك سنا ومركزا ، فراجعه فى وداعة وأدب ، وقل له ان لك أخطاء كثيرة ، أكثر من التى ذكرها ، ولا تريد ان تسمع . وإذا كان المتكلم أكبر منك سنا ومركزا ، وليس من اللياقة ان توجهه ، فأصمت ، ولا تجاره فى حديثه الإدائى ، فربما شعر أنك غير راض عن كلامه فيكف عنه . . . على أى حال بعد انتهاء أمثال هذه الجلسات ، نظف أذنيك من كلمات الإدانة . .



## ٥ اذكر ستر الله لخطاياك

حينما تصلى صلاة الشكر ، وتأتى الى العبارة التى تقول فيها « لانه سترنا » ، انظر الى نفسك وفكر بكم صنع الرب بك ورحمك وستر عيبك ، ولم يفضح عيوبك امام الآخرين . تذكر قول مار اسحق « استر على الخاطيء من غير ان تنفر منه ، لكى ما تحملك رحمة الرب . اسند الضعفاء ، وعز صغيري النفوس كى ما تسندك اليمين التى تحمل الكل » .

## ٦ اجذر أخطاء التعميم

أحيانا يكون فينا ميل للانفعال او ميل للتعميم . فاذا رأينا صفة حسنة فى شخص ما ، نسرع ونحكم عليه بأنه حسن ، وسرعان ما نقول انه حسن جدا ، وربما قلنا بأنه لا يوجد أحسن منه . وحينئذ — وهنا الخطر — نعتبر كل تصرفات ذلك الانسان — حتى غير المرتبطة بهذه الصفة الفريدة — انها لابد وان تكون هي الأخرى سليمة وحسنة بالتبعية ( حتى ولو بدت كأنها خاطئة ) . والسبب فى ذلك يرجع الى اننا لا نحب ان نتصور ان انسانا أعجبنا باحدى صفاته ، له نقیصة او خطأ من الأخطاء . وعلى العكس من ذلك ، فان رأينا صفة رديئة فى شخص ، نسرع ونحكم عليه بأنه رديء ، وسرعان ما نقول رديء جدا ، وحينئذ — وهنا الخطر — لا نريد ان نتصور ان لهذا الانسان تصرفات او صفات أخرى حسنة او سليمة يمكن ان نقرها او نقبلها .

هذه أحكام أشخاص يفقدون الاتزان فى أحكامهم ، ويخطئون بادانة الآخرين عن تصرفات ربما كانت جيدة ، ويتعرضون لهزات عاطفية عنيفة ، ومتاعب اجتماعية ، كثيرا ما تقودهم الى العزلة والانطواء ، او الى فقدان كل الاصدقاء ، كما تحرم صاحبها الاستفادة من أخطاء الفضلاء ، وفضائل الضعفاء . كما تشككه فى نفسه وفى شخصيته ، فلا يعرف اهو صالح ام شرير . اذ يحس فى نفسه بالأخطاء تحيا الى جانب الفضائل . ولا يعلم ان هذه شيمة الانسان العادى ، وأن التمييز يجب أن يكون فى تغلب الفضيلة او الشر ، وميل الانسان الى احدهما اكثر من الآخر ، وجهاده المستمر فى سبيل الترقى ، والهدف نحو الكمال ، وليس بلوغ الكمال ذاته . ولهذه الحكمة عينها ، نرى الكتاب المقدس قد سجل أخطاء الانبياء والقديسين .



# وَمَعَكَ لَا رَيْدَ شَيْئًا

شرط التلمذة المسيحية هو حمل الصليب ... وهو بالمفهوم الروحي يشير إلى حياة التوبة بكل تضحياتها وجهاداتها ، التي على المؤمن أن يحياها ... تبدأ بها معرفته بالله ، وتتمو وتندوم بها العشرة معه ... لذا يضيق الكثيرون ذرعاً بالتوبة .. البعض يتهيأ ، والبعض ما أن يبدأ حتى يرتد ، والبعض الآخر يقطع فيها أشواطاً ثم يتوقف .. اما السبب في ذلك فيرجع إما إلى عدم الفهم السليم للحياة مع الله - وبالتالي التوبة ، إما لقلة المحبة - وما يستتبعها من جهاد روحي ، وإما إلى محبة الجسدانيات .. أما أحباء الله فإنهم يحسون دائماً بأن « وصاياهم ليست ثقيلة » ، وتهتف أحشائهم مع المزمع « ومعك لا أريد شيئاً في الأرض » ... « وأما أنا فالالتصاق بالله خير لي » .

إن موضوع التوبة بكل متعلقاته وتفصيله هو هدف هذا الكتاب ... والكتاب يعالج هذا الموضوع الحيوي الخطير - ليس بالتعبيرات الروحية العالية ، أو الكلمات الرنانة النظرية - بل بالأسلوب العلمي البسيط الذي هو في متناول الجميع ... إنه يحدد الطريق و يصف معالمه وأصول السير فيه ...

والكتاب لا يهدف إلى إضافة معلومات جديد إلى رصيد المعلومات القديم عن الحياة مع الله ، بل اختبار العشرة المقدسة ، حتى ما يسير المؤمن « من قوة إلى قوة » ، وينتقل - في حياة الروح - « من مجد إلى مجد » .

وفضلاً عن ذلك فالكتاب ينفرد بمعالجة موضوع التوبة والفضائل المسيحية على أسس روحانية أرثوذكسية القبطية ... هذه الروحانية التي عاشها آباؤنا القديسون ، وصاروا فيها مثلاً حياً ، وغدوا معلمها في المسكونة كلها .