

اضبط نفسك حتى الدم: حول لجم اللسان

المتروبوليت أثناسيوس مطران ليماسول

نقلته إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

"إِنْ كَانَ أَحَدٌ فِيكُمْ يَظُنُّ أَنَّهُ دَيِّئٌ، وَهُوَ لَيْسَ يُلْجِمُ لِسَانَهُ، بَلْ يَخْدَعُ قَلْبَهُ، فَدِيَانَةٌ هَذَا بَاطِلَةٌ" (يعقوب ٣٢:٢).

يقول الرسول القديس يعقوب في هذا المقطع بأن الإنسان الذي يحسب نفسه تقياً لأنه يعمل من أجل الرب ولكنه في الوقت نفسه لا يكبح لسانه، وبالتالي يخدع نفسه، لن ينمو روحياً، ولا جدوى من جميع الشعائر الدينية التي يؤديها، فهي لا تجلب له أية فائدة من أي نوع كان.

تبدو كلمات الرسول هذه قاسية نوعاً ما، ولكن مع الأسف، كل هذا يحصل في حياتنا في الكنيسة. سابقاً في الأصحاح ذاته يقول الرسول أن على الإنسان أن يكون سريعاً في الاستماع ومبطئاً في التكلم (راجع يعقوب ٢٢:٢)، أو مجدداً: إن كان أحدٌ لا يعثر في الكلام فذاك رجلٌ كاملٌ (يعقوب ٢:٣). هذا يعني بأن الإنسان الذي تكون كلماته طيبةً ولا تقوده إلى أية أخطاء هو إنسان كامل. ولكن من منا كامل؟ لا أحد، مع الأسف. جميعنا نحمل ختم عدم الكمال على أنفسنا وعلى جميع أعمالنا.

على شاكلة أذهاننا وقلوبنا، هكذا ستكون كلماتنا

إن اللسان، بكل تأكيد، يجلب لنا قدراً كبيراً من المعاناة، ولكن كيف نستطيع لجمه؟ على سبيل المثال، نستطيع ضبط أنفسنا طيلة النهار منتبهين إلى ما نقوله، ثم يحصل أمر غير سارٍ أو تجري محادثة ما، ونسقط مجدداً. بالطبع، لا يُلام اللسان بحد ذاته على أي شيء - هو مجرد عضوٍ من أعضاء الجسد. لا يُلام اللسان وإنما من يتحكم به، أي عقلنا الذي يرسل الأوامر للسان حول ما يجب قوله. إذا أعطى الذهن للسان مادةً جيدةً فإن الأخير ينتج كلماتٍ جيدة. يتضح أن المشكلة تتركز في ذهننا الذي غالباً ما يكون شاغراً تماماً، وبالتالي ينخرط باستمرارٍ في أحاديث فارغة. يشهد ذهنٌ خاملٌ كهذا بأن الإنسان لا يقوم بأي عملٍ روحي. لهذا اعتبر الآباء الروحيون - وما زالوا يعتبرون - الصمت والانتباه إلى كلماتنا إحدى أهم عناصر الحياة الروحية.

بالتأكيد يبدو ذلك مستحيلًا بالنسبة لنا. فقط لو أقمنا في الصحراء لكننا صامتين طيلة النهار. ولكن سأخبركم من خبرتي الشخصية: حتى ولو كان الإنسان دائماً في الصحراء وصامتاً طيلة النهار فذلك لا يكفي. على ذهنه أن يتعلم الصمت. على سبيل المثال، هناك أناس صامتون دائماً ولكن ذهنهم يتكلم باستمرار. أي أنه ظاهرياً، يبدو هذا الإنسان صامتاً للغاية وهادئاً، ولكنه داخلياً يُجري سَيْلاً لا منتهياً من

الأحاديث الفردية والجدالات والأعذار وما إلى ذلك، مثل طاحونة تدور بلا توقف. هل من الممكن إيقافها؟ وهل هذا ضروري؟ في النهاية، من المهم عدم إيقاف الطاحونة، وإنما إعطاؤها محاصيل جيدة للمعالجة - أن نضع قمحاً جيداً في الطاحونة حتى يخرج دقيقاً عالي الجودة. لذلك من المهم إعطاء أذهاننا غذاءً للعمل الروحي. إذا كان الإنسان غير قادرٍ على الصلاة، فعليه، على الأقل، أن يمتلك أفكاراً حول أمرٍ إيجابي. إن القراءة الروحية والاستماع إلى العظات والتواجد بصحبة أناسٍ روحيين هي المحاصيل الأكثر إفادةً، والتي تُلد كلماتٍ طيبةً حين تدخل عقل الإنسان. على سبيل المثال، إن الإنسان الذي يقرأ سير القديسين والكتب الروحية ويستمتع إلى كلمة الله وما إلى ذلك، يعملُ ذهنه ويفكر باستمرار بالأمور الجيدة. وعلى عكس ذلك، فإن الإنسان الذي يشاهد أو يسمع أمراً سيئاً، يتسمم ذهنه ويبدأ لسانه بإطلاق القذارات المتجمعة في ذهنه، كالإدانة والتجديف وغير ذلك.

إن لساننا مثل الصنبور، تفتحه فتخرج المياه. إذا كانت مياه الصنبور صالحة، فإن الصنبور يعطي مياهاً صالحةً والعكس صحيح. الصنبور نفسه ليس مسؤولاً عن جودة المياه. وعليه فإن ما يملأ قلوبنا هو في غاية الأهمية. قال المسيح: "من فضلة القلب يتكلم اللسان" (متى ١٢: ٣٤)، وهذا يعني أنه أياً يكن ما في القلب فإنه سيكون على لسانك. إذا كان قلبك ممتلئاً بالأفكار الصالحة حول الآخرين، وكنت تُلزم نفسك بالمحبة والإحسان و العطف والتفهم والصبر، فحين تتكلم ستكون كلماتك فياضةً بالمحبة والشفقة وما إلى ذلك. إذا كنت تولد في قلبك أفكاراً سيئةً، كالحسد والحقد والسخط وهلم جرّ، فإنك حين تفتح فمك سينسكب منه هذا الشر كله.

وبالتالي فإن الصراع مع اللسان يحصل عميقاً في داخلنا. ولكي نربح هذا الصراع، كما أسلفت، فإن الصلاة وقراءة كلمة الله والكتب الروحية والاستماع إلى العظات والتواجد في الكنيسة والتواصل مع أناسٍ صالحين هي أمورٌ مفيدةٌ جداً. مثلاً، لنقل أن شخصاً يعمل في مكانٍ ما، حيث يسمع لغةً بذيئةً بكثرة، وبالتدريج، وبدون أن يلاحظ ذلك حتى، يبدأ بترداد هذه الكلمات في داخله، لأنه حين يسمعها طيلة الوقت يعتاد عليها ويمتلئ منها. وحتى ولو لم يقل هذه الكلمات بصوتٍ مسموعٍ فإنها تعيش داخل عقله. وعلى عكس ذلك، حين يكون الإنسان محاطاً بأشخاص هادئين ودمثين ولطفاء وروحيين، فإنه هو نفسه يتعلم هذه الأمور الجيدة وكلماته لا تفيده هو فحسب، بل وأيضاً تفيده كل من حوله.

اضبط نفسك حتى الدم!

من المهم جداً تجنب الكلام البطال أيضاً. يقول الكتاب المقدس: "كثرة الكلام لا تخلو من المعصية" (أمثال ١٠: ١٩). إذا بدأت بالتكلم بلا حسيبٍ ولا رقيبٍ في كل مرةٍ سنحت لك الفرصة بإقحام كلمةٍ،

فإنك لن تنجو من الخطيئة. بشكلٍ أو بآخر، وفي مرحلةٍ ما، ستتسرّب منك الإدانات والالتهامات وكل ما تبقى. إن العلاج الأكثر فاعليّةً لهذه الخطيئة هو اللجام. أولئك الذين عاشوا في جبل آثوس وتعاملوا مع الحيوانات يعرفون هذا جيداً. على سبيل المثال، في حال وجود بغلٍ غير مطيعٍ ولا تستطيع تحريكه بكل بساطةٍ، فإن الحل الوحيد الناجع هو اللجام؛ حين تسحبه، يتألم الحيوان ويبدأ بتنفيذ ما يتوقّعه منه سيده. إنه ليس بلا هدفٍ أن يستخدم الرسول (يعقوب) الفعل "لجم" فيما يتعلق باللسان، لأن الإكراه والإجبار ضروريان حقاً لضبط النفس. في النهاية، جميعنا مخلوقاتٌ عاقلة، والكلمة هي غريزتنا الفطرية. نريد أن نتحدث ونريد أن نجيب. ولكن يجب أن نكبح لساننا ونقول لأنفسنا "الآن الزم الصمت". إنه لأمرٌ صعب للغاية. إنه صراع حقيقي.

يصف كتاب الآباء (الباتيريكون Patericon) حالةً كان فيها شخصٌ ما وقحاً تجاه شيخه، وقد حاول الشيخ بكل قوته أن يضبط نفسه عن الرد على هذه الوقاحة. بعد برهةٍ امتلأ فم الشيخ بالدم وبصقه. سأل الآباء الشيخ: "أيها الشيخ، ما الذي حصل؟ من أين أتى الدم؟" فأخبرهم بأنه أجبر نفسه بشدةٍ على الصمت لدرجة أن الكلمة الفظة استحالت دماً في فمه، وأن بصقها أشعره بالتحسن. حين قرأت هذه القصة ظننت أن ما حصل مع الشيخ كان شيئاً فائقاً للطبيعة وأنه يمكن أن يحدث مع النساك العظماء فقط. ولكنني عُدتُ لاحقاً وسمعت قصةً مشابهةً من شخصٍ آخر، علماني. خدم ذلك الرجل التقى في الجيش. ذات يوم تجرأ جنديٌّ شابٌ مرؤوسه على إهانته. فقط تخيلوا كم تطلب الأمر من قوةٍ من هذا الضابط كي يمتنع عن الاقتصاص من الشاب لأجل الإهانة. في النهاية، هو أكبر سناً منه بكثير، وأعلى رتبةً، وكان بإمكانه أن يفعل به ما شاء. قال لي هذا الضابط الذي لم يكن يعرف تلك القصة من كتاب الباتيريكون: "أيها الشيخ، كان عليّ أن أضبط نفسي بشدةٍ لئلا أردد على وقاحته وأعاقبه، حتى امتلأ فمي بالدم". فكّرْتُ بأن قصته مشابهةٌ جداً لتلك التي في الباتيريكون، وبأنه برهن بوضوحٍ شديدٍ كم على الإنسان أن يتصارع مع نفسه لئلا يُطلق العنان للسانه.

إنه من الصعب على وجه الخصوص أن تبقى صامتاً حين يكون الحق إلى جانبك وذلك يمزقك إرباً. يأتي شخصٌ ما إليك ويتصرف معك بغطرسةٍ، ولكنك لا تريد أن تردّ بالمثل، ويبدأ صراعٌ حقيقيٌّ في داخلك. إذا تعلمنا كيف نقاّتل صوتنا الداخلي الذي يصرخ في وجهنا حول صحة موقفنا، فإنه سيكون أمراً خلاصياً لنا. يستحق الأمر أن يضبط الإنسان نفسه على الأقل مرتين أو ثلاث مرات، فيبدأ عندها بكبح قوة الكلمة الشريرة بداخله التي تعيش فينا مثل الوحش الذي يريد الانقضاض على أحدٍ آخر.

حين يكون الصمت أسوأ من الكلام

حين نراقب كلماتنا نتعلم كيف نكون متنبهين، وبالنتيجة نصبح متبهيين للآخرين. في النهاية، من يتكلم كثيراً لا يُصغي أبداً. الإنسان الكثير الكلام ليس فقط من يتكلم طيلة الوقت، ولكنه أيضاً شخص لا يُصغي أبداً. وبالتالي، لكي تسمع، يجب أن تتعلم أن تصمت. لاقتناء الصلاة والانتباه يجب أن تتعلم الصمت. الصمت فضيلة عظيمة، وهي أم للعديد من الفضائل.

كما يقول الآباء القديسون، يجب أن يكون الصمت بالذهن. لأننا في بعض الأحيان نكون صامتين، ولكننا في الوقت عينه نعبس وجوهنا. إننا في هذه الحالة نتكلم لا باللسان بل بتعابير وجوهنا، والتي يمكن أن تكون أسوأ من الكلمات أحياناً. كما يمكن لبعض حركاتنا، بدون أي كلماتٍ مطلقاً، أن تؤذي شخصاً آخر. على سبيل المثال، فيما يحاول أحد ما أن يخبرك شيئاً تبتعد عنه بوجهٍ مستاء. يبدو للوهلة الأولى بأنك لم تقل شيئاً سيئاً، ولكنك في الواقع قلت أكثر بكثيرٍ بمظهرك.

مثلاً، يفكر زوجٌ فيما هو ذاهب إلى المنزل: "سأصل إلى المنزل قريباً ولن أقول كلمةً واحدةً لزوجتي. سوف أمارس الصمت". لا! هذا ليس صحيحاً. عليك أن تتحدث إلى زوجتك في المنزل، فقط انتبه إلى ما تقوله. لا يعني الصمتُ عدم التكلم مطلقاً، وإنما الانتباه إلى كلماتنا. يقول القديس يوحنا السلمي في "كلمة في الصمت" بأنه التقى بإنسانٍ يتكلم من الصباح إلى المساء، ولكن كلماته هي كالصمت، ورأى إنساناً صامتاً دوماً ولكن صمته أسوأ حتى من الإسهاب بالكلام. هذا يعني بأنه يمكن بأن تكون صامتاً طيلة الوقت ولكن ذهنك يبقى مبعثراً، فيما يمكن لشخصٍ آخر أن يتكلم من الصباح حتى المساء ولكن كلماته تكون عن الله، عن الصلاح، كلمات تعزية، كلمات مليئة بالمحبة. كلمات كهذه لا تفيد المتكلم فقط بل من حوله أيضاً. ليس الموضوع مقدار الكلمات بل جودتها.

يقول أحد القديسين بأنه إذا كان راهبٌ شابٌ (وفعلاً ينطبق الأمر على أي أحد)، بالرغم من جهاده الروحي لا يستطيع ضبط لسانه، بل بالأكثر يبحث عن فرصةٍ ليشارك في محادثة، فإن لديه فراغاً في الداخل وهو مثل "صنج يرن". وعلى عكس ذلك، حين يعمل الإنسان (روحياً) بحق، يكون ذهنه في يقظةٍ صلاتية دائمة، ويتحكم بكلامه ويحب أن يكون صامتاً. إذا نطق إنسانٌ كهذا ببضع كلماتٍ على الأقل فإنها ستكون كلماتٍ ذهبية. هنا يمكن مقارنة الكلمة بالملح الذي نضيفه إلى طعامنا. في النهاية، لا طعامٍ للطعام بدون ملح، ولا نرغب بأكله. الأمر ذاته يحصل حين نضيف ملحاً زائداً إليه: لا يعود الطعام صالحاً ونريد بصقه. لذلك فإن قلة الكلمات والإفراط بها هما نقيضان. يجب النطق بالكلمات بمنطق وانتباه.

في حال لم تتمكن من ضبط أنفسنا وقلنا ما قلناه، ماذا يجب أن نفعل؟ كيف يمكننا التراجع عن كلماتنا؟ إذا قلت شيئاً محزناً لقريبك وأدركت ذلك فوراً، فمن الأفضل أن تطلب المغفرة مباشرةً: "سامحني يا أخي، لقد قلت الكثير". إن لم يكن صديقك قد سمع الكلمات المسيئة التي وجهتها له، فإنه

لخطأ كبير أن تقول: "كما تعلم يا أخي، كنت البارحة بصحبة بعض الأصدقاء وقلت عنك كلام إدانة". من الأفضل في هذه الحالة ألا تخبره عن ذلك كي لا تقوده إلى التجربة، بل أن تتوب عن هذه الخطيئة سراً أمام الرب، وأن تنوح على سقطتك وتصلي. "إِنْ كَانَ أَحَدٌ لَا يَعْذُرُ فِي الْكَلَامِ فَذَلِكَ رَجُلٌ كَامِلٌ" (يهوذا ٢:٣). يقول الرسول. ولكن من مئاً كامل؟ بطريقة أو بأخرى، قد يفقد كل واحدٍ مئاً السيطرة على نفسه في مرحلة ما.

الجهاد ضد الكلام البطل يعيقه التعب

عاملٌ آخر يعيق معركتنا ضد الكلام البطل هو التعب. في النهاية، حين يكون الإنسان منهكاً، تصعب عليه السيطرة على نفسه. لذلك، يتوجب على كل أولئك الذين لا يحيون حياةً روحيةً فاعلة أن ينتبهوا لئلا يسمحوا لأنفسهم أن يصابوا بالإرهاك الشديد. لأنه كما يقول ناسك آثوسي: "أستطيع حمل مئتي باوند، ولكن إذا أضف أحداً ولو باونداً واحداً إضافياً إلى حمولتي فلن أستطيع تحمله". من المهم لنا جميعاً تذكر ذلك، لأن حياتنا في العالم ملأى بكل أنواع الهموم والقلق الدائم بشأن وقتنا والأشياء التي علينا القيام بها وما إلى ذلك. نحن دوماً متوترون من كل هذا، ونصاب بالتعب الجسدي والعقلي والروحي. حين نكون في حالة كهذه، نصادف شخصاً ما وننفجر غضباً في وجهه. فلنأخذ العلاقات الأسرية على سبيل المثال. إذا عاد زوجك من العمل ووجدته متعباً ولا يريد التكلم، لا تزعجيه، لأنه منهكٌ جداً جسدياً وعقلياً لدرجة أنه لا يملك القوة للتحدث معك.

أخبرتني امرأة، وهي بائعة في متجر أحذية، أنها يجب أن تتحلى بالصبر الشديد في العمل إذ يأتي الكثير من الزبائن إليها. أحياناً يأتي أناس متغطرسون جداً: أحضري لي هذا الحذاء، والآن هذا، والآن ذاك الذي في الأعلى هناك، وكل هذا يضغط عليها، وهلم جر. تحاول كبح غيظها وخدمة هؤلاء الأشخاص بأدب. مع ذلك، حين تصل إلى المنزل، تنفجر لأقل الأشياء التي تصدر عن طفلها. لماذا يحصل هذا؟ لأن التعب يتراكم خلال اليوم، وبعدها في البيت، حين تشعر بأنك أكثر حرية، تُنقش عن كل هذه المشاعر المتراكمة. ينبغي أن نتذكر ذلك دوماً، سواء فيما يتعلق بأنفسنا أو فيما يتعلق بأحبائنا.

حين يكون الإنسان متعباً أو حزيناً أو فرحاً بإفراط، لا يجب أن يتكلم كثيراً أو يتخذ أية قرارات وهو في هذه الحالة. لأنه في حالة البهجة يمكن أن يقطع وعداً لا يستطيع الإيفاء به لاحقاً. الأمر نفسه يحصل حين يكون متعباً: قد يقول شيئاً سيندم عليه حقاً لاحقاً. لست أتكلم عن الآباء النساك العظماء الذين، بفضل عملهم الروحي، تمكنوا من التغلب على إرهابهم. أتكلم عننا نحن العائشين في ظروف

الحياة العالمية، لئلا ندفع أنفسنا إلى الحدود القصوى، لأننا في هذه الحالة قد نفعل ونقول أشياء سنأسف عليها حقاً في وقت لاحق. إن الإرهاق مُرشدٌ سييء.

"أنظر إليهم ولا أستطيع أن أفهم ما الذي يملأ قلوبهم"

إن الإنسان الذي يعتبر نفسه متديناً وتقياً ومُحباً لله يلجئ لسانه. وكل من لا يرغب بكبح لسانه، كما يقول الرسول، يخدع نفسه ظاناً أنه تقي. يتبين أن كل زهابه إلى الكنيسة عديم الفائدة. إنسانٌ يقرأ ويسمع الإنجيل بشكل يومي، ولكن هل يفهم معناه فعلياً؟ هل يفهم ما يريد الرب قوله له؟ نرى كيف يتصرف وكيف يتكلم: تنسل الأناثية والازدراء بالآخرين إلى كلماته. يشتعل كعود ثقاب لأقل ذريعة. طالما أنك تتملّقه وتمدحه وتخبّزه كم هو رائع، ستكون لديك علاقة رائعة معه. ولكن حالما تقول شيئاً ضده يتحول إلى قطعة مستعدة لخدش عينيك. وهنا يبرز السؤال: هل تغيّر هذا الإنسان على الإطلاق؟ إلى أين قادته علاقته بالمسيح؟ أين هي ثمار الروح القدس؟

في أحد الأيام، رأى أحد الشيوخ بعض الرهبان الشبان يتناقشون بمرح حول موضوع ما ويضحكون، فبدأ ينوح. فسأله أحدهم: ماذا حصل أيها الأب؟ فأجاب الشيخ: "أنظر إليهم ولا أستطيع أن أفهم ما الذي يملأ قلوبهم". إن انقياد هؤلاء الرهبان اليافعين بسهولة إلى الكلام البطل يعكس حقيقة كون أذهانهم مُبعثرة ولم يفهموا غايتهم. لساننا هو مرآتنا.

سبب شائع للسان المنقلت هو انعدام العمل الروحي، ولكن ذلك قد يرجع أيضاً إلى العادة. إذا كان الإنسان معتاداً على التكلم بافتخارٍ مادحاً نفسه أو مقللاً من شأن الآخرين، فقد لا يدرك أنه يرتكب خطأ، لأنه معتادٌ على ذلك. يؤدي نفسه والآخرين دون أن يدرك ذلك. مثلاً، يشتكي ابنٌ قائلاً: "والدي يضحك عليّ باستمرارٍ ويهينني، ولا يعطي أهميةً لأي شيء أقوم به". ثم نلتقي بهذا الأب وتُدرك أنه ليس شخصاً سيئاً. هو شخصٌ حسن العريكة تجاه الناس، ولكنّه ببساطة لم يتعلم التحدّث جيداً مع الآخرين ومعاملتهم باحترام. يتضح أنه على الرغم من رغبته في دعم ابنه، يقسو عليه عوضاً عن ذلك. هكذا قد تعلم. من المهم إدراك ذلك وتعلم كيفية التواصل مع الناس بشكلٍ صحيح. من المهم أن تكونوا مؤدبين ومنتبهين، لا فضوليين وجاهلين ومصرّين باستمرارٍ على "أناكم". على سبيل المثال، في منزلٍ يتكلم فيه الوالدان مع بعضهما بطيبة واحترام، يتعلم الأولاد ذلك أيضاً. من المؤكد أن الأطفال اليوم متأثرون بشدة بالمدرسة والتلفاز، ولكن يتوجّب وجودُ قدوةٍ صالحةٍ في المنزل.

كما تعلمون، قد صادفت العديد من الأمثلة الجيدة في العائلات الدهرية والروحية على حدٍ سواء. أذكر أنني حين عشتُ في الجبل المقدس قد قابلتُ أناساً متنوعين: شيوخاً ورهباناً متوسطي العمر ومبتدئين شباناً، وكانوا كلهم أناساً طبيين جداً ومؤدبين ولبقين في المحادثة. مهما قلت لهم، فإنهم لم

يُقابِلوا ذلك بردّ فعلٍ قويٍّ أو فضولية. في إحدى المرات قرر شيخنا الانتقال مع الأخوية من الدير إلى إسقيط. أردنا التجوال في أرجاء آثوس لرؤية القلاي المتوفرة واختيار الأنسب لنا. في ذلك الوقت، أعطينا مكاناً في إسقيط. كان رهبان الإسقيط يمتلكون شاحنة كبيرة للعمل في الحقول، وقد قدمها لنا أولئك الرهبان بسماحةٍ لتلبية احتياجاتنا. وهكذا، كلَّ يومٍ وعلى مدار خمسة أيام كانوا يُقلّوننا إلى مكانٍ ما، بالرغم من أن لا أحدَ (منهم) قد سأل، ولا لمرّة واحدة، ما الذي كنا نبحث عنه بالتحديد ولماذا أردنا مغادرة ديرنا. أي لم يسألوا ولا حتى سؤالاً فضولياً واحداً. هذا كله لأن شيخ هذه الجماعة الرهبانية علّم ذلك لمن خَلَفوه وهم بدورهم علّموه لتلاميذهم، وهكذا.. ينطبق الأمرُ ذاته على عائلاتنا. إذا كان الأهل لا يشتمون ولا يتلفظون بكلمات سيئة، وإذا لم يكونوا فظين أو قساةً، فإن ذلك ينتقل إلى الأولاد أيضاً. والأولاد بدورهم سيعلمونه لأولادهم.

انتبه لنفسك!

ذات مرة، زارنا في الدير راهبٌ قيل عنه أنه لم يكن يدينُ أحداً، وقررنا أن نختبره. فيما كنا نتحدث معه، أتينا على ذكرِ أشخاصٍ مختلفين قائلين: "كما تعلم، فلان قال هذا.. فلان ذهب إلى هناك.."، محاولين الحصول منه على أصغر كلمة إدانةٍ على الأقل. ولكن، لم تصدر عنه مثل هذه الكلمات. تملّص منا كالسمكة، لأنه كان شديد الانتباه إلى نفسه. قد تعلّم ألا يطلب التعزية عبر إدانة الآخرين أو التميمة أو الإسهاب في الكلام أو المزاح. وعلى عكس ذلك، فإن هنالك أناساً يحشرون أنوفهم حيث لا دعوى لهم. على سبيل المثال، فيما شخصان يتحدّثان يتدخل شخصٌ ثالثٌ بينهما، فلا يستطيع أحدٌ عندها أن يتكلم على انفراد مع الآخر. تشيّر أعراضٌ كهذه إلى أن الإنسان لا يعمل روحياً. من المحزن إدراك هذا وخصوصاً فيما يتعلق بأبناء الكنيسة. في النهاية، إنه ليس بالأمر غير الشائع أن إنساناً يَظْهَرُ بأنه يذهب إلى الكنيسة ويستمتع إلى العظات ويشترك في حياة الكنيسة، ويتبيّن مع ذلك أنه مُدانٌ بكلماته. في آخر المطاف، ينظر إلينا الأشخاص غير الملتزمين بحياة الكنيسة متفاجئين بسلوكنا، بأننا لا نستطيع ضبط أنفسنا عن التميمة والإدانة والسخرية من الآخرين. سلوكٌ كهذا يغدو تجربةً لهم. قد يقولون حين يروننا هكذا: "ربما كل أمور الكنيسة باطلة؟". قد تقول: "مالنا وما يفكر به الآخرون؟ في النهاية يمكنني أن أتوب عما قلت أو فعلت". هذا صحيح، ولكن الشخص الآخر لا يرى هذه العملية التي تجري في قلبك، إنه يرى الأمور السطحية فقط.

أظن أن هذا بالضبط ما عناه الرسول بقوله: "ديانة باطلة"، لأن من يحيا في الروح القدس يحمل ثمار الروح في داخله. إن لم نملك أية ثمارٍ فعلينا، على الأقل، أن نملك التوبة. إن الإنسان الذي يتوب حقيقةً عن أفعاله لن يدين الآخرين. إذا كنا بالحقيقة نرى جميع أخطائنا ونقائصنا، فهل سنستطيع حقاً التفكير

بالانشغال بأحدٍ آخرٍ إذا كنا أسوأ منه بمئة مرة؟ إذا فهمتَ هذا، فلن تعود ترغب بإدانة الآخرين مجدداً. أما إذا استمررت في إدانة الآخرين، فهذا يعني بأنك لم تصل إلى معرفة ذاتك بعد، وبالتالي لا يمكنك أن تتوب وتتغير.

يقول الآباء القديسون بأن الإنسان التائب يشبه رجلاً توفي قريبه في منزله، وهو جالسٌ يبكيه. الآن تخيل وجود كفنٍ وقريبٍ متوفٍ في بيتك، هل ستكون لديك أية رغبة بإدانة ما قاله أو فعله جارك؟ لا، لن تكثر لذلك، لأن الحزن يتجاوز كل شيءٍ آخر. الأمر ذاته ينطبق على إنسانٍ يرى نفسه ميتاً بسبب خطاياها، ويرى أخطاءه وينوح عليها. إذا كان حزيناً حقاً فلن يبدأ بإدانة أحدٍ آخر.

كل هذا مترابط بسلسلة واحدة. إذا بنيت علاقةً سليمةً مع الله، فإنك ستحيا حياةً روحيةً وتلجم لسانك وتنتبه لنفسك وتلاحظ أخطاءك لا أخطاء غيرك. ولكن إذا كانت الكنيسة أمراً سطحياً بالنسبة لك، فإنك ستنقاد بسهولة إلى الكلام البطل مع كل العواقب المترتبة على ذلك. ستبدو إنسانٍ عمل النهار كله ولم يتقاضَ أجراً، أو من تقاضى أجراً وتبين أن المال مزيف. بنفس الطريقة، كل أعمالنا الروحية باطلة إن لم نجم ألسنتنا.

Source: Metropolitan Athanasios of Limassol. On Bridling the Tongue. Orthodox Christianity. Part 1: Restrain Yourself... Even Unto Blood. 11/17/2021 <https://orthochristian.com/142928.html> and Part 2: Pay Heed to Yourself! 11/18/2021. <https://orthochristian.com/142929.html>