

## الهدوء بدون تكنولوجيا

### الأب أفسافيوس فيتيس

#### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

!أتريد السلام والهدوء في الغابة؟ لا تجلب تكنولوجيا معك

إنسان اليوم يخاف الوحدة. لا يمكنه أن يكون بمفرده. إنه خائف، حتى في المدن المكتظة بالسكان وفي القرى وفي الريف. حقيقة غريبة: إذا كنت ستذهب إلى الغابة، يا أخي، فلماذا لا "تتخلى" عن هاتفك الخليوي أو الراديو أو التلفزيون؟ اذهب إلى هناك لتذوق العزلة! ركّز على أصوات حفيف أوراق الشجر وأصوات العصافير وخرير الينبوع... سوف تسمع أصوات صفير الهواء إذ يعبر الأشجار، منقياً ومنعشاً، فيبدأ بالغناء وهو يمر عبر الأغصان، (طالما أنه ليس عاصفة أو إعصاراً بل نسيم لطيف يذكرنا بالله).

يخاف الإنسان من البقاء وحيداً، لأنه لا يحمل معه المسيح. حتى أعظم النساك ليس وحده بالمعنى الحرفي. يسأل الكثير من الناس: "كيف تسلك بدون تلفزيون؟" بالمقابل أسألهم: "كيف تسلكون بدون أي عزلة؟ بدون سلام وهدوء؟"

لنأخذ لحظة للتفكير في العزلة والسكون والهدوء والصمت، حيث يوجد درس كبير لتعلمه...

نحن ببساطة لا يمكننا أن نظل هادئين في العالم دون أن يبدأ نهر من الكلام في التدفق. حتى في الأماكن حيث ينبغي احترام الهدوء، كالكنائس، لا يمكننا البقاء صامتين؛ هناك لا محالة طنين ثابت لأصوات رواد الكنيسة، كما لو كانوا في ساحة عامة، طبعاً قبل بدء القداس وليس أثناءه!

الصمت هو عكس الكلام. الإنسان كائن عقلائي؛ الأحاديث الداخلية أيضاً يمكن أن تشكل أقوالاً منسقة، أي الكلام. لكن في كثير من الأحيان، يصبح الكلام دفقاً لا يمكن إيقافه، أي ثرثرة محضة قد تكون متعبة للغاية، كلاماً فارغاً غير بئاء ينقصه المحتوى، لا كلاماً غنياً يروبه الروح الإلهي.

الكلام موهبة. لكن في بعض الأحيان يصبح تعذيباً يدفع الآخرين إلى القول: "ألا يتوقف هذا الشخص أبداً؟ هناك وقت للكلام ووقت للصمت". متى يكون ذلك؟ يصعب التحديد.

لنر كيف يصف الآباء القديسون هذا الواقع في عظاتهم، فهم قد عاشوا أنفسهم بلا ضوضاء وبصمت. لنسع أن نأخذ منهم طرقاتاً لتعلم الأشياء التي يريدنا الرب منا بصمت.

بالطبع، نحن لا نشير إلى الحالات التي يصمت فيها بعض الأشخاص عندما يتعرضون للإهانة، أو يتشاجرون، أو يغضبون، أو يغارون، أو يتمرمرون، أو يتألمون بشدة، أو يجزعون، أو يكرهون. يصمت البعض عندما يعدّون سراً نوايا خبيثة ولا يتكلمون. إن حالات الصمت هذه لا تمثل الفضيلة.

نحن "لا وقت لدينا" للتركيز على أعماق نواتنا، ولهذا السبب، أثناء الاعتراف، عندما نسجد للرب أمام أبينا الروحي كشاهد، يكون اعترافنا ناقصاً؛ إنه لا يؤتي ثماره لأننا لم نتعلم أبداً كيفية ممارسة الصمت الداخلي.

"الفضيلة سكوت الكلام" كما يقول الآباء. الصمت الروحي هو الذي يبدأ من الداخل ثم ينتقل إلى الخارج. إذا لم يكن الداخل صامتاً، أي الإنسان الداخلي والعالم الداخلي، إذا كان هناك دوامة بسبب الأهواء، مثل الانغماس في الذات والبخل والحسد والجشع، إلخ، فلا يمكن أن نظل هادئين، بل سوف ينخزنا داخلنا... عندما يكون هناك روح انتقام، عندما تعتقد أنه قد أسىء فهمك، وأن الآخرين افتروا عليك، فإنك تميل إلى الكلام باستمرار، والانخراط في كل ما يدور من حولك وتصبح في نهاية المطاف صاخباً. الصمت الروحي فضيلة تساعدنا في الاستخدام المتوازن للألفاظ المتسقة وفي الهدوء غير الناطق. الصمت فرصة للتحدث مع النفس. نحن لا نمح أنفسنا هذه الفرصة يا إخوتي، كما أننا لا نبحث عن فرصة لاكتشاف من نحن: "هذا أنا... هكذا أنا...". لكن هذا لا يمكن أن يتم إلا بهدوء وليس على عجل.

الصمت يفترض التسك. والنسك يفترض الاعتزال. لكن أين يمكننا أن نجد العزلة، فيما لا تتوقف الضوضاء أبداً في المدن التي نعيش فيها؟ حسناً، حتى لو لم نتمكن من الحصول على صمت مستمر كالنساك، يمكننا إنشاء مناطق صمت: يمكننا تخصيص ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في برنامجنا اليومي لنقول لأنفسنا: "الآن، يمكنني أن أصمت". عندما يكون أطفالنا بعيداً، يجب أن نسعى أيضاً إلى الصمت من خلال إطفاء أجهزة التلفزيون التي لا تعدو كونها مجرد غازية لمنازلنا، والتي تظهر أيضاً عدم احترام للإنسان. لذا، فلننشئ مناطق صمت، على قدر استطاعتنا، على الأقل من الدرجة البدائية.

لنر الآن ما يقوله الآباء القديسون في هذا الشأن:

يكتب المبارك نيكيتا ستيتاتوس: "عدم الانشغال بالأحداث والأشياء البشرية هو هدوء روحي". هذا الهدوء يحرر الروح من قيود الحواس والأهواء. من خلال تحويل قوى الروح، نعيدها إلى حالتها الطبيعية، أي نعود إلى الطريقة التي خلقنا بها الرب. نحن نعيش حالياً بشكل غير طبيعي. نحن نميل إلى الطبيعي، لكي نصل إلى ما فوق الطبيعي بنعمة الله التي تسمو على كل ما نحن عليه الآن.

يقول قديس آخر: "الهدوء حالة ذهنية؛ إنه سلام الحرية الداخلية، روح مبتهجة، روح لا يزعجها أي شيء. إنها المعرفة الأعمق لسر الله، إنها الرفقة مع الله، إنها التحدث إلى الله، الاتحاد والارتباط الوثيق بالله".

إن لم يكن هذا موجوداً، فنحن لا نفعل شيئاً؛ بمعنى آخر، الهدوء ليس مجرد عرض خارجي، بل هو أيضاً وظيفة داخلية. في غياب ذلك، سيكون لدينا مساحة شاغرة فينا يجب ملؤها. عندما لا يكون هناك ارتباط داخلي بالرب، فقد يبدو الهدوء شيئاً أحمقاً بالنسبة للكثيرين.

يقول القديس ثالاسيوس: "اعزلوا أحاسيسكم في حصن الهدوء حتى لا تسببوا تشتتاً بسبب رغباتكم، أو بتعبير آخر، "رغباتكم التي لا تنقطع".

يقول القديس باسيليوس: "في الحياة تركت علاقاتي مع العالم لأنها كانت سياقاً لعدد لا يحصى من الشرور. لكن لم يكن من الممكن التخلي عن نفسي". في الواقع، عندما نجد أنفسنا في سوق صاخب للغاية، حتى عندما نعود إلى المنزل، يبقى صدى الضوضاء يتردد في آذاننا، ولهذا السبب يجب أن يكون الجهد من أجل الهدوء مستمراً.

يقول القديس يوحنا الذهبي الفم: "هناك حالات يفيد فيها الصمت أكثر من الكلمات - والعكس صحيح. أي، سيكون هناك وقت تتكلم فيه: على سبيل المثال، عندما تكون على وشك إنقاذ شخص ما فإنك تقطع الصمت".  
"الصمت الموافق ينتج ذرية لائقة: تعفف، محبة، صلاة طاهرة."

ما هي "الصلاة الطاهرة"؟ إنها صلاة بلا تأملات ولا تشتت. على سبيل المثال، عندما أبدأ في ترديد الصلاة الربّية... "أبانا..." ينجرف تفكيري إلى الإيجار الذي عليّ دفعه؛ ثم، "الذي في السماوات..." أفكر بفاتورة الكهرباء... أو بأنّ ما قاله الجار ذلك اليوم يجعلني أرتجف من الغضب... إلخ. حسناً، صلاتي تدمرت! ذهبت الأباننا! طار الهدوء! لا ينبغي أن يصلّي الإنسان وهو متضايق من شيء ما؛ يجب عليه أولاً أن يهدأ. عند دخول المنزل، فإننا لا ندخل إلى أجزائه الخاصة (أي غرفة النوم) مباشرة؛ عادة ما نمر عبر الرواق أولاً، ثم الممر... كل شيء يتطلب بعض الاستعداد - خاصة في الصلاة. إن لم أكن هادئاً ومستعداً، عليّ أن أقرأ في كتاب روحي، وأجهز نفسي، ثم أتحدث مع الله.

"الهدوء والصلاة والمحبة والاعتدال يشكّلان العربة ذات الأربع عجلات التي تقود إلى السماء"، أي عربة بأربع عجلات ترفع العقل إلى السماء.

يقول القديس يوحنا الذهبي الفم: "كثير من الأشياء كان من الممكن أن تعيق بيلاطس واليهود: المعجزات، تسامح المسيح؛ ولكن قبل كل شيء، كان صمته الذي لا يوصف". حبذا لو يستطيع الإنسان أن يبقى صامتاً مثل الرب! "بقي يسوع صامتاً"، حتى في أصعب اللحظات! وهكذا، فإن طويل الأناة، والمتسامح، والذين يعرفون كيف يصمتون سيكونون آمنين عند السير بثبات على طريقهم، وسيكونون أيضاً محبوبين من الجميع.

Source: Fr. Efsevios Vittis. Want to find peace and quiet in a forest? Don't bring technology with you! Translated by: K. N. Orthodox Outlet for Dogmatic Enquiries. 28-6-2022. [http://adontes.blogspot.com/2022/06/a\\_24.html](http://adontes.blogspot.com/2022/06/a_24.html)