

## تبدأ الخطيئة بفكر

### الأب الوكيل كليمنت بونسكو

#### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

رأيت الأب كليمنت بونسكو (Păunescu) ، رئيس دير سلانيك (Slănic) في ريف أردجش (Argeş)، لأول مرة، في يوم أحد صيفي بعد الظهر، في دير أنينواسا، حيث كان يخدم هناك أيضاً كأبٍ معرّف. أقام الأب كليمنت القداس الإلهي، وألقى بعده عظة نارية. أحببت حديثه الواضح والصادق الذي كان جريئاً ويلمس جوهر الأشياء. كما أحببت مظهره الأبوي، وابتسامته المليئة بالطيبة والإخلاص.

ثم علمت أنه كانت للأب قصة حياة غير اعتيادية. في عمر الخامسة والثلاثين أصبح راهباً هو وزوجته وابنه الذي كان ما يزال مراهقاً حينها. ولم تكن المبادرة قد أتت إلا من ابنه. أحب المسيح كثيراً حتى أنه رغب بأن يخدمه هو وحده. لكن بعد عدة سنوات، حين كان والداه قد أصبحا راهبين بالفعل، كلٌّ في دير، قرر الصبي أن يعود إلى العالم، وقد كان حينها مبتدئاً في دير Slănic وقد تخرج من معهد اللاهوت. هو اليوم محام ناجح ورب أسرة صالح، لديه زوجة وأربعة أولاد.

لم يندم الأب كليمنت على الخطوة التي قام بها. بالإيمان والصلاة حاز طمأنينة عميقة، وهو يؤمن بأن الرب قد اتخذ هذا الاختيار لأجله. أعانه الله على الانفصال عن العالم وتطهير نفسه من الأفكار التي كانت تدعوه للعودة إلى العالم. كل مؤمن يحلم بهذا النصر على الأفكار، والذي يتم تحقيقه عبر الصلاة.

### "يبدأ الخوف أيضاً من الذهن"

س: أيها الأب، لا أحد يعرف الصراع المستمر مع الأفكار التي توصل الطريق أمام الصلاة النقية الحقيقية مثلما يعرفه الراهب الذي كرس حياته بالكلية لله. إنه عائق يحاول جميع المؤمنين تجاوزه

ج: من المستحيل بدء معركة مع الأفكار بدون أن تفهم حالتك الروحية، لأن الأفكار تنبع من شكوك الحياة. ما الذي أريده؟ إلى أين يقودني طريقي؟ علينا أن نؤمن حقيقة أن الطريق الحقيقي الوحيد هو الخلاص، أي نيل الحياة الأبدية. ثم إنك أيضاً بحاجة إلى أب روعي يساعدك في رؤية أيّ الأفكار تغريك أكثر الكل. الأفكار المرتبطة بالأهواء تتسلط علينا وتدمرنا. مثلاً، إذا كنت معذباً بهوى السكر، وتقول إنك ستتخلى عنه ولكن فقط بعد أن تشرب كأساً على الأكل. هذا وهم. من كأس واحد تصل إلى نقطة لا تذكر فيها نفسك حتى، مذبحاً بخطيئة السكر.

تبدأ الخطيئة بفكر، لذلك علينا أن نراقب بحذر ما نفكر فيه. علينا رفض الأفكار التي تغذي الأهواء. ولكن لا توجد وصفة عامة هنا. كل واحد يتعلم أن يكبح مطامحه وأفكاره بطريقته الخاصة. لذلك من الضروري أن تطلب مشورة أبك الروحي باستمرار وتبدي له طاعة.

ولكن، علينا ألا نقارب أبانا الروحي وكأنه عالم نفيس، يحاول جاهداً إيجاد حلول عقلانية، بل كمحامٍ أمام الله، بقلبٍ مفتوح. والقلب يفتح بالصلاة. فلنكن على يقين من قوة الصلاة!

في هذا الخصوص، أريد أن أعطي المؤمن نصيحة واحدة: لا تختبر أباً روحياً شهيراً وذا شعبية، أو أحداً قد اقترحه آخرون عليك. اذهب إلى القديس الإلهي في كنيسة ما، ثم في أخرى، ثم أخرى، وفتش حتى تشعر بألفة مع الكاهن هناك، وترى بأنه يجيب عن مشاكلك بوعظه حتى دون أن تسأله أنت شيئاً. توقف هناك، لأنه فقط مع ذلك الكاهن يمكنك الاعتراف.

يبدأ الشفاء باعتراف شامل، يطال أكثر مكن شرٍ مختبئ داخلنا. ليس الكاهن مدّعياً عاماً ليقوم بالاستجواب، أو قاضياً ليعاقبك، إنه وسيط. إنه الشخص الذي، عن طريقه، نتحدث حقيقةً مع الله. إنه شاهد وحامل للمعونة الروحية.

كما يقول الأب رافاييل (نويكا)، في الاعتراف، يجب أن يصغي الكاهن لما يقوله له الروح، وألا يحكم بالشرع الكنسي.. وإذا قال لك الروح أن تناوله، حتى ولو كان الشرع لا يسمح بذلك، عندها ناوله. إذا لم تكن تسمع شيئاً من الروح فلا تقل شيئاً، وادعُ المؤمن للمجيء مجدداً. حين تصغي لله فإنك لا تخطئ، ويكون ضميرك هادئاً.

س: ولكن، علينا أن نحارب، لا الأفكار المتعلقة بالخطايا فقط، بل أيضاً الأفكار النابعة من الهموم اليومية، ومن الخوف أيضاً. كيف نحمي أنفسنا منها؟

ج- يبدأ الخوف أيضاً من الذهن. لقد مررت بظروفٍ مشابهة. في أحد الأيام كنت أقود من كامبولونغ موسشل إلى بيتاستي (مسافة لا تتعدى ٥٤ كلم أي ساعة قيادة [الترجم])، وبعد عدة أيام بلا نوم شعرت بالإنهاك التام. ثم شعرت فجأة وكأنني بدأت أختنق، وبما أن لدي مشاكل في القلب بدأت أشعر بالذعر. فكرت: "سوف أموت". خشيت أن أتسبب بحادث، لذا أوقفت السيارة، توقفت وبدأت بالصلاة، ولكن ليس لأنجو حياً، وإنما بفكرٍ يقول إنني إذا متُّ، فليكن ذلك بطريقة مسيحية. في النهاية، إننا نؤمن بأنه "كما يجدر الموت فهكذا سُدان". أغلقت عيني وبدأت أصلي. بعد خمس دقائق شعرت بالتحسن، وبعد عشر دقائق لم يعد هناك أي أثر للمرض. وأدركت أن دواءنا هو في قبول أن أي شيء يمكن أن يصيبك، ولكن لا تيأس، لأن كل شيء هو من الله، وعليك أن تصلي إليه.

في معظم الحالات، لا يتمكن الناس من اجتياز التجارب الصعبة، لأنهم لا يستطيعون قبول ما يحصل معهم. الإنسان المعاصر مثلاً لا يقبل الموت. لديه حب للذات لا يأخذ التسامي بالحسبان، أي حقيقة أننا لسنا مجرد جسد، بل نفس أيضاً، والنفس خالدة.

س: هل يعني ذلك أن علينا قبول كل ما يحصل لنا؟

ج: نعم، وبدون أن نتذمر على الله، وهكذا سنصبح أقرب إليه. ولكن الناس اليوم لديهم فهم ضعيف لهذا. وحتى إذا لم يلموا الله، فإنهم ينقلون اللوم إلى الآخرين. في حياة العائلة مثلاً، وحده الآخر هو من يُلام حين تنشأ بعض الصعوبات أو لا يجري أمرٌ ما على ما يرام. وفي الحياة الروحية، نتوقع ببساطة أن الكهنة أو الرئاسات الكنسية أو المسيح سيحلون كل شيء لنا، ولا نقوم نحن بأي شيء لأجل أنفسنا.

إن هروبنا من المعاناة والمسؤولية ورغبتنا في عيش حياة مريحة وخالية من الهموم تنبع من حب الذات، ما يجعلنا متقبلين للأفكار الشريرة. والأفكار تعذبنا وتسلب سلامنا. يتسبب الاضطراب بالمرض والموت الروحي. إذا أردنا كسب المعركة ضد الأفكار المظلمة وإيجاد السلام، علينا قبول الشر الذي يصيبنا لأجل خطايانا وألا نحاول أن نكون مُحققين في كل شيء وبأي ثمن، بل أن نحب الآخرين بالأفعال وليس فقط بالأقوال، محاولين على الأقل أن نخفف حبنا لذواتنا إن لم نتمكن من الكف عنه.

### الفرح هو صحة للنفس

س: قبل مقابلتنا، قلت بأن العلم قد أثبت أمراً مذهلاً: أن ٦٠% من صحتنا الجسدية مرتبطة بالفرح. كلما تمكنا من الابتهاج أكثر كلما كنا أكثر صحة جسدياً وعقلياً. إنها أخبار رائعة، لو أننا فقط عرفنا كيف نجد هذا الفرح، الذي يبدو بأنه يقلُّ أكثر وأكثر في العالم المليء بالصعوبات والمخاطر.

ج: نجد الفرح أيضاً من خلال الصلاة، ولكن وحدها الأفكار الصالحة يجب أن ترافق الصلاة، أو أن تتبعها. مثلاً، تستيقظ في الصباح وتفكر: "إنني حيٌّ وبصحة جيدة!" إنه سبب للفرح، لا يمكنك إلا أن تشكر الله على ذلك. هكذا يتحول الفكر الصالح إلى صلاة. أو أنك تدرك كم من المهم أن الناس الأعزاء على قلبك هم معك الآن: الوالدان، الزوج، الأبناء، وتقديم الشكر لذلك. أو فكّر كم من الجيد أنك تستطيع وضع خبزك اليومي على مائدتك، وتشكر الله. أو انظر من النافذة وابتهج باليوم المشمس، بشجرة مُزهرة، أو بثلج تساقط حديثاً. في النهاية، كل ذلك مُعطى من الله لفرحك!

بتفكيرنا بالأمر الصالحة والجميلة التي لدينا والتي تحيط بنا، نعطي مكاناً للفرح ونقصي الأفكار المظلمة. وإذا دعمنا الفرح بالصلاة، عندها نكونوا فرحين حقاً. الفرح هو صحة النفس. هذا هو معنى الحض الذي رده المخلص: افرحوا! أيضاً: سلامٌ لكم، الفرح يجلب السلام. السلام والسرور هما أهم أمرين لحياتنا هنا وهناك، لخلاصنا.

س: كنت تتحدث عن الأفكار التي يجب أن نقصها لتصبح الصلاة ممكنة. هل تؤمن بقوتها؟ هل تؤمن أنه يمكننا تغيير الواقع بأفكارنا؟

ج: نعم، ولكن علينا أن نكون حذرين، لأنه يمكننا تغييره بطريقة إيجابية أو سلبية. مؤخراً، غالباً ما تُقترح الأفكار علينا من الشرير. الآن لديه [الشرير] وسائل سفستائية كالتلفاز والإنترنت تحت تصرفه. حين نشاهد التلفاز أو نتفرّج لساعاتٍ على أمورٍ ما أونلاين، فإن الذهن البشري يلتهم أفكار الآخرين، أفكارٍ يتم إدخالها إليه من الخارج، فلا يعودُ يولّد أفكاراً تخصه.

يتم نقل رسائل غير واعية عبر وسائل التواصل هذه، مُعطلة حكمنا. لذلك قال الأب كليوبا: "كل من يشاهد التلفاز لن أناوله لثلاث سنوات". لم يكن ذلك عقاباً بل طريقةً لتنقية أذهان أولئك الذين يريدون النمو روحياً. حتى الأطفال الذين يشاهدون الرسوم المتحركة فقط يتأذون، لأن أذهانهم تتقوّل بطريقة معينة. هناك دراسات علمية تؤكد هذه الحقائق. من الجيد ألا يشاهد الأطفال الصغار التلفاز إلى أن يصيروا كباراً بما يكفي

لتمييز الخير من الشر بأنفسهم، ومن الأفضل ألا يبدؤوا باستخدام الكومبيوتر حتى يبلغوا الخامسة عشر أو السادسة عشر.

بالطبع، يمكن أن يكون التلفاز والإنترنت كليهما مفيدين، ولكن عليك أن تكتسب بعض النضج وألا نسيء استخدامهما. مؤخراً، أصبح الطلب عالياً على الشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك. يقول الناس بأنهم يتواصلون اجتماعياً هناك. نعم، هم يتواصلون مع العالم بأكمله، ولكنهم ينسون أن يتواصلوا مع من هم بقربهم؛ مع عائلاتهم، أزواجهم، أولادهم، آبائهم، أصدقائهم الحقيقيين. ولكنهم سيتواصلون أكثر بكثير لو أنهم تحدثوا إليهم.

لا يوجد فرح أعظم من التحدث مع الأصدقاء والعائلة وجهاً لوجه. التواصل الحي يمنح مشاعر وفرحاً ويوقظ الكثير من مصادر الفرح التي كنا نتكلم عنها. خلال فترة ما بين الحربين العالميتين الأولى والثانية، كان للعائلات في المدينة أربعة أو خمسة أولاد، ولعائلات القرى عشر أولادٍ أو أحد عشر أو حتى عشرون. حسناً، هناك كنت ترى بعض التواصل الاجتماعي.

بالعودة إلى موضوعنا، نعم، طريقة عيشنا تعتمد على أفكارنا، شرط أن تكون أفكاراً صالحة. ولكن ليكون لدينا فكر صالح علينا إزالة مصادر الكراهية والشر من حياتنا. وإلا فإن الصراع يصبح شديد الصعوبة، وتصبح مخاطرة الخسارة كبيرة جداً. قال الأب ديمتري ستانيلوي: "لا تحاول تغيير العالم. غير نفسك، وجزء من العالم سيصبح أفضل، وكل الجنس البشري سينتفع من ذلك".

ينطبق الأمر ذاته على الأفكار. أفكار الصالحة تساهم في جعل العالم بأكمله أفضل، وأفكار الشريرة تجعل العالم كله أسوأ.

إننا محاطون بالعالم غير المنظور، عالم الأرواح الصالحة والشريرة. يأتيني الروح الشرير بفكر شرير، أقبله، وعندها يكون الشر قد تحقق بالفعل. وبالتالي فإننا نجذب الشر إلى أنفسنا بهذا الفكر. فلنطرد عنا كل فكر سيئ بالتفكير: "لن يصيبني أمر سيئ. سيعتني الله بي. إنني واثق من ذلك". وإذا حصل لي شيء مع ذلك، سأكون متأكداً بأن الله يعطيني إشارة عبره، أنني أخطأ بشكلٍ ما.

إن الصلاة هي أيضاً الحماية الأفضل لنا. حين نبدأ النهار، فلنعمل سجدةً ونسأل الله والقديسين وملاكنا الحارس أن يعتنوا بنا، وعندها سنطرد أي خوف. إذا قدمنا حياتنا للرب، فما الذي سنخاف منه؟ إنني شخصياً واثق بأن لا شيء سيئ سيصيب شخصاً يصلي في الصباح.

## جدتي والفكر الصالح

س: هل كانت لك خبرة شخصية حيث غيّر فكرّ الواقع؟

ج: كانت لي جدة تقية جداً أحببني حقاً، وحين تزوجت، ربّت هي ابني إلى أن بلغ الخامسة. لم تترك الكنيسة أبداً وكانت دوماً تضرب لي أمثلةً من حياة القديسين والكتاب المقدس وبعض عظات الكهنة. وتلقى ابني الإيمان منها. نمت في الإيمان.

ولكنني كنت ملحداً حتى الثلاثين من عمري. بعد الثورة (١٩٨٩)، كنت أتحدث إلى جدتي ذات ليلة، وجاءني بعدها الفكر التالي: لم هذه المرأة مشعة جداً؟ إنها شديدة الفقر، وبسيطة، ولم ترَ أية أفراح خاصة في حياتها. ما الذي تجده في الكنيسة؟ لم هي شاكرة جداً لها؟ ما قالت لي جعلني أفكر. أعني أنها كانت أكثر سعادة مني بكثير. لم تكن لديها مخاوف على الإطلاق. ملأ الإيمان حياتها بالفرح. كان ذلك في أيلول ، إلى رفات القديسة فيلوفتيا. وقفت طيلة الخدمة دون أن أفهم شيئاً. ذهبت مجدداً، ولكنني غادرت بعد خمس دقائق لأنني تعبت من الوقوف. ولكن بعد ذلك الأحد، لم أعد أفوت القداس الإلهي أبداً. شيء ما، ربما الحديث مع جدتي، أو الأفكار التي أيقظتها فيّ، أرغمني للذهاب إلى الكنيسة مرة أخرى ثم أخرى وأتقدم في طريق الإيمان.

بدأ كل شيء بسؤال واحد: ما الذي يجعل جدتي سعيدة؟ سمع الله فكري مثل صلاة وأجابني. من الواضح أنه كان من المهم أيضاً أن جدتي كانت تصلي من أجلي. لذلك فإنني مقتنع من خبرتي الشخصية أن فكراً يمكنه تغيير الحقيقة؛ جعلني أنا الملحد أصبح مؤمناً.

Source: Protosinghel Clement (Păunescu). Sin Begins With a Thought. Claudiu Tarziu spoke with Protosinghel Clement (Păunescu). Translation by Jesse Dominick. Pravoslavie.ru. 1/29/2023. <https://orthochristian.com/150709.html>