

## من أجل نجاتنا من كل ضيقٍ وغضبٍ وخطرٍ وشدةٍ

حديثٌ سابع حول القدّاس الإلهي، الجزء الأوّل

المتروبوليت أثناسيوس (ليماسول)

نتابع دراسة نصّ القدّاس الإلهي. في المرّة الأخيرة، تحدّثنا عن هذا الابتهاال من الطلبة السلااميّة الكبرى: "من أجل المسافرين برّاً وبحراً وجوّاً، والمرضى والمتألّمين والأسرى..."

بعدها، يُعلن الشّمّاس قائلاً: "من أجل نجاتنا من كلّ ضيقٍ وغضبٍ وخطرٍ وشدةٍ، إلى الربّ نطلب". بمعنى آخر، فلنسأل الربّ أن يُنجّيّنا من كلّ حزنٍ وغضبٍ وخطرٍ، ومن جميع الظروف الصعبة. هذه الطلبة التي هي من أواخر طلبات الطلبة السلااميّة الكبرى، تبدو وكأنّها تُلخّص حاجاتنا بعبارةٍ عامّة: نصليّ أن ينجّيّنا الله من كلّ شدةٍ أيّاً كانت. قد تتساءلون: ولكن، ألا تعود علينا الضيقات بمنفعةٍ روحيّة؟ نعم، إنّها بالطبع نافعةٌ للنفس. ما من إنسانٍ في هذا العالم لم يختبر الأحزان في حياته. وكما يقول الكتاب المقدّس: "كلّ الرأس مريضٌ وكلّ القلب سقيمٌ" (إشعيا 1: 5). تكمن المسألة في كيفيّة تعاملنا مع الأحزان التي تحلّ بنا. إذا احتملتموها بصبرٍ وتجلّدٍ، وسعيتم للارتفاع منها روحيّاً، فحتّى ولو كنتم أنتم الملوّمين على مِحَنِكُمْ، وأنتم من تسبّبتم بها لأنفسكم، ستصبح حدثاً مباركاً في حياتكم. أمّا إذا ما واجهتم الأحزان على نحوٍ خاطئ: بالتذمّر والعصبيّة والتمردّ على الله والقريب والآخرين، فستقعون فريسةً لليأس، وعندها، بالتأكيد، لن تجنوا أيّة منفعة.

إليكُم هذا المثال: يرتكب رجلٌ جريمةً، فتقبض عليه الشرطة ويُزجّ به في السجن. إذا اعترفَ هذا الرجل بأنّه مسجونٌ بسبب جرمه، إذا أقرّ بأنّه الملوّم على وجوده خلف القضبان قائلاً: "لقد نلتُ ما أستحقّ"، إذا تواضع وصبرَ واحتملَ قسوة السجن بالصلاة وتسبيح الله قائلاً: "المجد لك يا الله!"، مُدركاً أنّ معاناته تُطهّره وتُقدّسه وتجعله ينقطع عن الكثير من الخطايا، فإنّ حزن سجنه سيعود عليه بمنفعةٍ روحيّة.

علينا أن نعلم أنّنا لن نتخلّص من الأحزان بجهودنا الذاتيّة مهما حاولنا جاهدين ومهما فعلنا، فهذه هي طبيعة حياتنا.

فلنتخيّل المشهد المثاليّ التالي: لنفترض أنّ رجلاً استطاع أن يربّ حياته بحيث لا يواجه ولا حتّى حزناً واحداً طول عمره. كلّ شيءٍ في حياته رائعٌ ومبهج، وعلى أفضل ما يكون. ماذا سيحدث لهذا الرجل؟ في اللحظة الأخيرة من حياته، سيظلّ مضطراً لمواجهة نوعٍ من الحزن - إنه حزن الموت.

وعندما نتحدّث عن الحزن (θλίψις)، نعني أمراً جدّياً حقاً، لا شيئاً هزليّاً. لا نعني تلك المُنغّصات الصغيرة التي نمُرُّ بها بين الحين والآخر، بل الحزن بمعناه الأعمق والأصدق. إنّ المعنى الأصليّ للفعل "θλίβω" (يحزن) باليونانيّة القديمة هو: "يضغط، يدفع، يعجن". كيف يتمّ إنتاج الزّيْت؟ تُعصرُ حبّات الزيتون وتُكبّسُ وتُوضَعُ تحت الضغط حتّى تصبح عجينة، فيسِيل منها الزّيْت. للحصول على الزّيْت، لا بدّ من أن يُعصرَ الزيتون جيّداً، ويُضغط، ويُعجن.

أفهمتمُ الآن أيّ معنىٍ تحمله كلمة "حزن (θλίψις)"؟ إنّ هذه الكلمة اليونانيّة البديعة تنقل المعنى كاملاً: فالحزن ليس مجردّ أَسَى أو كآبة؛ الحزن يُضَيّق على الإنسان من كلّ جانب، ويضغط عليه بقوة هائلةٍ محاولاً أن يسحقه سحقاً تامّاً.

يمرُّ الجميع بحالةٍ مشابهة، حتّى القديسون العظام. لقد اختبر الربُّ يسوع المسيح أيضاً هذه الحالة في ساعة تجربته، إذ سمح لطبيعته البشريّة أن تحتل حزناً عظيماً لم يحتمله أحدٌ قبله قطّ. لم يعرف أيُّ إنسانٍ في العالم، ولن يعرف، حزناً أعظم من الحزن الذي اختبره المسيح. لقد حزنَ إلى درجةٍ باتَ فيها يتعرّق قطراتٍ من الدم. وبعد المسيح، احتملت والدة الإله الكليّة القداسة الحزنَ الأعظم.

ومع ذلك، لم يخلقنا الربُّ لكي نغتم - إنّنا لم نُخلَق للحزن مُطلقاً. فبعد أن خلق الله الجدّ الأوّل آدم، وضَعَهُ في فردوسٍ عدن، في جنّةٍ جميلةٍ مملوءةٍ بالفرح والسرور. ومع أنّنا نعلم أنّ الأحزان تعود على الإنسان بالنّفع، وأنّه من المستحيل تجنّبها، فإنّ الحزن يظلّ بالنسبة لنا ظاهرةً مكروهةً وغير مرغوبٍ فيها. عندما يحلُّ بنا، نشعر وكأنّنا وُضِعنا على جمرٍ مشتعل، مثل السمكة عندما تُشوى على الجمر، وتُقلّب من جانبٍ إلى آخر حتّى تنضج تماماً وتصبح لذيذة. لو كان بإمكان السمكة أن تتكلّم، لسمعناها تصرخ: "أنقذوني! ارفعوني من فوق هذا الجمر حالاً!". غير أنّنا لا نسمعها تقول شيئاً، فنواصلُ تقليبها، لأنّها إذا بقيت نيئة، لن

تكون صالحة للأكل وسنضطرُّ إلى رميها. هكذا نحن خلال المِحن التي نمرُّ بها، نكون مثل هذه السمكة. فالأحزان بالنسبة لنا هي كالجمر بالنسبة إلى السمكة؛ وبفضلها نصبح أشخاصًا ناضجين روحيًا.

إلى جانب تنقية النفس من الأهواء والخطايا وكلِّ ما يُثقلها، تجعلنا الأحزان عمومًا أفضل حالًا ممَّا كنَّا عليه قبلاً: نصبح أكثر تواضعًا، وأكثر تماسكًا داخليًا. إنَّ الذي يحزن ويتألَّم ويحتمل التجارب لا يشعر بالرغبة في إدانة الآخرين أو اتِّهامهم أو مخاطبتهم بفظاظة، إذ يكون غارقًا في مشكلاته ومعاناته وآلامه الخاصة. وبفضل الأحزان، نصبح أكثر رَافَةً؛ عندما نسمع أو نرى أنَّ آخرين يتألَّمون أو يعانون المرض أو يواجهون صعوباتٍ معيَّنة، تتحرَّك نفوسنا فورًا للتعاطف معهم والرَّافَة بهم، بما أنَّنا نحن أنفسنا قد اخترنا الآلام والأحزان. نشارك في آلام شخصٍ آخر ومعاناته، وهذا يدفعنا إلى الصلاة. وقد تكون صلاتنا مُقتضبةً جدًّا -مجرَّد "يا ربُّ ارحم"- لكنَّنا نصبُّ فيها كلَّ محبَّتتنا واهتمامنا بمن نراهم يتألَّمون.

وهل يستطيع إنسانٌ لم يواجه في حياته ألمًا أو معاناة، ولم يُضطرَّ إلى تحمُّل أصغر حزن، أن يتفهَّم [آلام] إنسانٍ آخر حقًّا؟ يقول المثل: "الشبعان لا يتفهَّم الجوعان"؛ وهذا صحيحٌ بالفعل. إذا لم تعرفوا شعور الجوع، فكيف ستشعرون بالجائع؟ قد تقولون له في أقصى درجات التجاهل: "تحمَّل، فالجوع مفيدٌ للحفاظ على الرشاقة". ولستُ أمزح، لأنَّنا نسمع أحيانًا مثل هذا الكلام.

إنَّ هذه الطلبة التي نتأملها لا تعني مجرد تجنُّب بعض الأحزان، بل أعتقد أنَّ ما تقصده الكنيسة هنا هو تحديدًا تلك الأحزان القادرة على تسديد ضربةٍ ساحقةٍ وقاتلةٍ لنا. لقد علَّمنا المسيح نفسه أن نصليَّ طالبين النجاة من مثل هذه الأحزان: "ولا تُدخلنا في تجربة، لكن نجِّنا من الشرِّير" (متى 6: 13، لوقا 11: 4). ومع أنَّنا نعلم أنَّ على المسيحي أن يخوض معركةً ضدَّ الشرِّير، يجب أن نطلب من الله أن ينجِّينا من تلك التجارب التي تفوق طاقتنا.

قد تتساءلون: هل يمكن حقًّا أن يسمح المسيح بأن نُجرَّب فوق طاقتنا؟ الجواب: لا، كما يقول الرسول بولس: "الله أمينٌ، الذي لا يدعكم تُجرَّبون فوق ما تستطيعون" (1 كورنثوس 10: 13). لذلك، أيَّة تجربةٍ تواجهنا لن تفوق قدرتنا، لأنَّه لو كانت كذلك لما سمح الله لها بأن تحلَّ بنا. غالبًا ما لا نعرف المدى الذي يمكن لقوَّتنا أن تبلغه، ولهذا لا نستعملها بالكامل، بل نتركها أحيانًا خاملةً تمامًا. يمتلك الإنسان طاقات

هائلة. فليتذكر كل واحدٍ منكم الأحداث المؤلمة التي اضطرَّ إلى مواجهتها في حياته. ستكتشفون أمرًا مدهشًا: لو علمنا مُسبقًا أننا سنمرُّ بهذا الحزن أو ذاك، لما تجرَّأنا على تصديق أننا قادرون على احتماله. لكن عندما أصابتنا تلك الشدة، ومع أننا صُدِّمنا وذهلنا واهتزَّ كياننا، تمكَّنَّا مع ذلك من النجاة منها. وهذا دليلٌ على أننا لا نعرف حقًا مقدار قوتنا.

الربُّ قريبٌ من الذين يتألَّمون أو يُجربون. لكننا ننسى ذلك نحن الضُّعفاء والبائسين. يغرق الأشخاص أحيانًا في دوامة الأحران، فيمرضون عقلاً وجسداً. وقد يمرضون روحياً أيضاً إذا اضطربت علاقتهم بالله. وفي مثل هذه الحالة المؤلمة قد يُلحِقون أذىً بالغاً بأنفسهم وبالآخرين. بعبارة أخرى، إنَّ الحزن الذي يمكنه أن يكون بركةً للإنسان ويجلب له منفعةً روحيةً عظيمة، قد يصبح سبباً لشرٍّ عظيمٍ ودمار. وهذا لا يحدث لأنَّ الله تركنا بلا عنايته، بل لأنَّ إيماننا ضعيف.

تذكروا كيف مشى الرسول بطرس على الماء. عندما رأى المسيح ماشياً على البحر، توجه إليه طالباً: "مُرني أن آتي إليك على الماء"، فأجابه المسيح: "تعال". فنزلَ بطرس من السفينة، واتَّجه نحو الربِّ فوق الأمواج. لكنَّه فجأةً استخدم منطقَه وفكَّر: "أنا أمشي فوق الماء، وقد أغرق في أية لحظة"، فغاص في الماء على الفور وبدأ يغرق. لم يغرق لأنَّ أمر المسيح قدَّ قوّته، فأمرُ المسيح: "تعال إليَّ على الأمواج" لم يبطُل بالنسبة إلى بطرس. ما الذي فقده إذاً؟ لقد فقدَ إيمانه. لذلك، مدَّ الربُّ يده إليه وقال: "يا قليل الإيمان، لماذا شككت؟" (متى 14: 31). بدأ بطرس يغرق بسبب ضعف الإيمان، ويحصل الأمر عينه معنا أيضاً: ما إنَّ نفقد الإيمان، وما إنَّ نتوقَّف عن النظر إلى المسيح بعينيَّ ذهننا، حتَّى نسقط فوراً.

وينبغي لنا أن نعرف أمراً آخر: لكلِّ إنسانٍ مقياسه الخاص من القوَّة الروحية. قد تركلُ أحدهم فيبتسم وكأنَّ الأمر لا يعنيه، بينما تطلب من آخرٍ بأدبٍ: "عذراً، من فضلك، تراجع خطوةً إلى الوراء"، وعلى الرغم من قولك "من فضلك" و"عذراً"، يشعر بالإهانة والارتباك. الناس مختلفون، وهذا يفرض علينا أن نكون شديدي الانتباه في طريقة تواصلنا مع الآخرين. فالقوَّة الروحية لدى الناس تتفاوت تفاوتاً كبيراً، وتؤثِّر في هذا التفاوت عوامل شتَّى: للرجل نوعٌ من القوَّة الروحية، وللمرأة نوعٌ آخر؛ وللشاب نوعٌ، وللشيخ نوعٌ آخر؛ وللقدِّيس نوعٌ، ولمن لديه أهواءٌ نوعٌ آخر؛ وللشخص السليم عقلياً نوعٌ، وللمريض عقلياً نوعٌ آخر.

وتتجلى حالات الناس الداخلية بطرائق مختلفة في مظهرهم الخارجي. فبعضهم مكتوب على جباههم ما في نفوسهم، فيما يستحيل تخمين الحالة الداخلية لآخرين من خلال مظهرهم. قد يضحك البعض مع أنهم يختبرون أحزاناً عظيمة، لكن هذه الضحكة لا تعني أنهم لا يعيشون تجارب عميقة ومؤلمة بسبب ما يواجهونه في حياتهم.

من الخطأ أن نحكم على حالة شخص آخر بناءً على مقياسنا نحن. في شبابي، كنت أرتكب أخطاء كهذه عندما أستمع إلى الاعترافات. وما زال هذا يحدث أحياناً حتى الآن، لكنني تحسنت قليلاً مع مرور السنين. فأننا الآن أحاول على الأقل ألا أظهر مشاعري وانفعالاتي ردّاً على ما أسمعه أحياناً في الاعتراف.

لنفترض أن شخصاً جاء وهو يبكي لأن قطته مريضة. إن هذا بالنسبة لي سبب تافه للبكاء. لكن بالنسبة إلى هذا الرجل، مرض قطته سبب حقيقي للحزن، يملأ قلبه بالقلق والمعاناة. وينبغي أن تحاولوا فهم حزنه. لا يمكنكم أن تضحكوا وتقولوا: "ها! يا له من هراء! هل يستحق الأمر البكاء من أجل قطّة؟". كلاً، عليكم أن تفهموه. فمرض قطته بالنسبة إليه مسألة جدية، إنه أمر مهم له.

هذا يعطيني انطباعاً بأن ثمة أشخاصاً قد يُصابون بصدمة لا شفاء منها بسبب أبسط الأمور، هي أمور لا نوليها نحن أيّ انتباه، أو لا وجود لها أصلاً في نظرنا. ما ترونه أنتم عديم القيمة، قد يكون بالنسبة إلى غيركم أمراً بالغ الأهمية. ينبغي أن نتذكر هذا الأمر دائماً، نحن الكهنة وأنتم الأهل وكل من يضطر إلى التواصل مع الآخرين كثيراً، وأن نكون في غاية الترفق، وأن نضع أنفسنا في مكان الآخر، وألا نقول: "ما تقوله مبالغ فيه وليس أمراً جدياً". فإذا قال أحد إنّه متألّم أو حزين، فهو كذلك بالفعل. وبالطبع، يمكنكم أحياناً -من باب التخفيف عنه- أن تقولوا له: "لا تقلق، الأمر ليس بالسوء الذي يبدو عليه في البداية". لكن في الوقت عينه، عليكم أن تظهروا له أنكم تفهمونه: "نعم، ما حدث يُسبب لك ألماً ومعاناة". لا ينبغي أن تستخفوا به وتقولوا: "لا يوجد في هذا ما يدعو إلى الحزن".

أذكر حادثة تركت في نفسي أثراً عميقاً. حين كنت أعيش في الجبل المقدس مع الشيخ يوسف (الفاثويدي)، مرّت أخويّتنا بتجربة قاسية جداً وحزنٍ عظيم. زار الشيخ يوسف، وأنا معه، عدداً من الآباء الروحيين الآثوسيين، فقد أراد أن يتحدث معهم للبحث في ما ينبغي لنا فعله لتجاوز الصعوبات التي نمرّ بها.

كان عليه أن يجد مخرجًا للوضع. جُلنا تقريبًا في أنحاء الجبل كلّهُ، والتقينا بكثيرٍ من الشيوخ، وقالوا لنا كلّهم كلامًا روحانيًا، ودعّمونا بصلواتهم وكلمات الوداع. إلّا أنّ اللقاء الذي ترك في نفسي أعمق الأثر كان مع الشيخ إميليانوس، رئيس دير سيمونوبيترا. حين كان الشيخ يوسف يصفُ له التجربة التي حلّت بأخوتنا، توقّعتُ في تلك اللحظة أن يقول الأب إميليانوس: "إنّها تجربة، عليكم أن تحتملوها. لا تقلقوا، كلّ شيءٍ سيمرّ"، وما إلى ذلك. لكن بعد أن أضغى إلى شيخنا، قال الأب إميليانوس شيئًا مختلفًا تمامًا:

"حقًا، أيّها الشيخ، قد اعترضتُ طريقَكم تجربةً عظيمة، عظيمةٌ جدًّا. أنتم في وضعٍ صعبٍ للغاية. وأنا أفهم تمامًا مدى مأساويّة هذا الوضع. حتّى إنّك جئتَ إلى سيمونوبيترا لتشاركني مشكلتكم".

عند كلماته الأولى، خطرَ في بالي على الفور: "أهكذا يريد أن يدعّمنا؟ إنّ كلماته تُغرقنا أعمق في القاع لا أكثر". إلّا أنّني أدركتُ، بعد ذلك، أنّ الأب إميليانوس كان يُظهر بكلماته مدى فهمه لنا. لقد دخل في عمق موقف الشيخ يوسف. ربّما لم يرَ آخرون أنّ وضعنا كان بهذه الصعوبة، وربما ظنّوا أنّ الأمر يسير، وأنّ علينا فقط أن نحتمله. لكن بالنسبة لنا، كان الأمر مسألة حياةٍ أو موتٍ لأخوتنا، مسألةً متعلّقةً بوجودها الروحي والجسديّ. وقد فهم الأب إميليانوس هذا تمامَ الفهم.

أكرّر: من المهمّ أن ندرك أنّ لكلّ إنسانٍ قوّته الخاصّة، وقدراته الخاصّة، وحساسيّته الخاصّة. ما قد يكون تافهًا أو عديم الأهميّة بالنسبة إليك، قد يكون أمرًا بالغ الأهميّة والخطورة لشخصٍ آخر.

لا زلتُ أتذكّر الأخطاء التي ارتكبتها في هذا الصدد. فعلى سبيل المثال، وقعَ حادثٌ ذات مرّةٍ في الجبل المقدّس. لم يمُتْ أحد، لكن في الساعات الأولى بعد الحادث، شاعَ خبرٌ أنّ راهبًا قد تعرّضَ لحادثٍ سير. وفي اندفاعٍ شبابي وعدم نُضجٍ، هرعْتُ إلى الشيخ يوسف، وطرقتُ بابه، ودخلتُ على عجل، وقلتُ باندفاعٍ ومن دون تفكيرٍ:

"أيّها الشيخ، لقد تعرّضَ راهبٌ لحادثٍ سيّارة! وصلنا الخبر من دافني. لقد كان حادثًا مروّعًا".

لم يخطر ببالي حينها أنّ الشيخ يوسف كان يعاني ضعفاً في القلب، وأنّني كنتُ أحملُ إليه خبراً فظيماً. لا يجوز أن تفعلوا ذلك مع أشخاصٍ لديهم مشكلاتٌ في القلب؛ بل يجب أن تُبلّغهم مثل هذه الأخبار المروّعة بحذر، لا على نحوٍ مباشر وصادم.

حين اندفعتُ إلى الداخل على ذلك النحو، كان الشيخ جالساً يقرأ كتاباً. وما إن سمع منّي هذا الخبر المروّع حتّى تغيّر وجهه تماماً، وكأنّه فقدَ توازنه. رسمَ إشارة الصليب على نفسه، وقال بصوتٍ ضعيف: "يا لها من كارثة..."

بعد قليل، أدركتُ مدى خطورة الخطأ الذي ارتكبته. ماذا لو أُصيبَ الشيخ بأزمةٍ قلبيةٍ بعد سماعه الخبر الذي حملته له؟ أنا أبلغته الخبر ثمّ هدأت، وكأنّ الأمر انتهى بالنسبة لي. لكن لدى الآخرين قدراتٌ مختلفة، ولا سيّما كبار السنّ. والآن، بعدما تقدّم بي العمر، أرى أنّ قوّة الثلاثيني تختلف تماماً عن قوّة الستيني.

لذلك، من الحسن أن تُصلّي الكنيسة إلى الله كي ينجّينا من كلّ حزن. بذلك، هي تُحدّرنا من الاقتراب من العاصفة. فإذا سقطتُم فيها، هل ستمكثون من الخروج منها سالمين؟ لكن عاجلاً أم آجلاً، ستجدون أنفسكم، لا محالة، في قلب عاصفةٍ تأتيكم من حيث لا تتوقعون. قد يرى الناس هذه العاصفة كبيرةً أو صغيرة، لكنكم ستنظرون إليها من خلال منظوركم أنتم. فكلّ إنسانٍ يتعامل مع التجارب والصعوبات التي تحلّ به بحسب إدراكه الشخصي.

فلينجّنا الربُّ من كلّ حزن - أو على الأقلّ، فليمنحنا التعقّل لنُحسِن الاستفادة من الأحزان التي تحلّ بنا. فهذا هو الأمر الضروريّ حقّاً: أن نُحسِن التعامل مع أحزاننا. وفوق كلّ شيء، مع حزننا الأخير، الذي سيزورنا في ساعة رحيلنا عن هذا العالم. ليمنحنا الربُّ في تلك الساعة التعقّل والحكمة، حتّى نلاقي الموت بطريقةٍ مرضيّة له.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Metropolitan Athanasios of Limassol (2023). "We Must Be Careful About How We Talk to Others: Seventh Talk on the Divine Liturgy, Part A". In *OrthoChristian*. [Link](#).