تشتيتنا عن الأعماق

الجزء الثاني من سلسلة "الصلاة القلبيّة في عصر التكنولوجيا والتشتُّت"

الأب مكسيموس كونستاس

خلق الله الإنسان كائنًا شديدَ العمق، ولكنّنا، بعد السقوط، أصبحنا نتشتّتُ بسهولةٍ عن الأعماق، مفتونين بالمظاهر السطحيّة فحسب. ما الذي يُشتّتنا اليوم عن الأعماق؟ وماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟

[...]

قبل أن نتحدّث عن أمورٍ أعمق مثل حياة الصلاة، نحتاج إلى التحدُّث عمّا يمنعنا من عيش حياةِ صلاة، وأحد العوائق الرئيسة في طريقنا هو ظاهرة التشتُّت. قبل بضع سنوات، سمعتُ شخصًا يقول باليونانيّة قولًا لا يُنسى: "لكلِّ عُمقٍ سطحٌ، ولكن ليس لكلّ سطحٍ عُمق"؛ ولهذا، لا ينبغي لنا أن نولي الكثير من الاهتمام للمظاهر السطحيّة بل لعُمق الأشياء. وهذا مهمٌّ لنا على وجه الخصوص، لأنّني أرى ثقافتنا تصبح أكثر سطحيّة. لقد فقدنا الشعور بأنّ للحياة والشخص البشريّ عمقًا هائلًا، وأصبح كلُّ شيءٍ ضحلًا وسطحيًّا للغاية، وتُغوينا الآن المظاهرُ السطحيّة.

إنّه لأمرٌ مثيرٌ للعجب حقًّا أن ينطلي علينا نحن زَيف المظاهر السطحيّة؛ ذلك لأنّه لم يشهد تاريخُ الحضارة قطُّ قومًا كانوا أكثر تبصُّرًا بالصور من البيزنطيّين، أو الأرثوذكسيّين. فقد كان الأرثوذكسيّون، من بين جميع البشر، الأكثر ذكاءً وحذقًا في قراءتهم للصور. أمّا اليوم، فنحن نعيش في مجتمعٍ غارقٍ في الصور، ومع ذلك، لسنا مشاهدين حاذقين ولا ناقدين؛ بل نميل إلى التشتُّت بأيّة صورةٍ عابرة، وما أكثرها حولنا بالآلاف في كلّ مكان. لذا، "لكلّ عُمقٍ سطحٌ، ولكن ليس لكلّ سطحٍ عُمقٌ"، ولهذا يجب ألّا نسمح لأنفسنا بالانبهار بالأسطُح، بل أن نهتمّ بأعماق الأشياء.

مع ذلك، ليس سهلًا الاهتمامُ بالأعماق، فلدينا مشكلةٌ تمنع ذلك. إنّ عقل الإنسان، كما نعرفه حاليًّا، هو غيرُ منظّم ومشوّش، ونجدُ صعوبةً في التركيز. نحن نتشتّت بسهولة، فيصعب علينا جدًّا تجاوز سطح الأشياء. لذلك، أعتقد أنّ الجميع اختبروا كيف يصرفنا التشتُّت عن عمقنا، إمّا بمنعنا من الغوص في العُمق تمامًا، أو بسحبِنا منه بعد أن نكون قد عثرنا عليه، وسحبِنا من مكان القلب الذي هو جوهر كياننا وجسدنا. يسمّي القدّيس غريغوريوس بالاماس القلبَ بأنّه الجسد داخل الجسد. والتشتُّت يسحبنا بعيدًا عنه ويرسلنا إلى المنفى. إذا وُجدنا في عالمٍ من التشتُّت، وسمحنا لأنفسنا بالانجرار وراء إحساسٍ تلو الآخر، ستصعبُ علينا أكثر العودة إلى ذلك الجسد داخل الجسد، وسنعيش خارج أنفسنا وننسى أنّ لدينا عمقًا. ثمّة أناسٌ لا يفهمون حتّى أنّ لديهم عمقًا. قال شخصٌ ذات مرّة: "خطيئة العقل الأصليّة هي التشتُّت". لو تمكّن آدم وحواء من البقاء مركّزَين على ما قيلَ لهما، لما كنّا في الحالة التي نجِدُ أنفسَنا فيها.

كم مرّةً قُمتم عن مكتبكم لتفعلوا شيئًا، وقبل أن تصلوا إلى مقصدكم، تنسون ما الذي أردتُم فعله؟ قد تصِلون إلى حالة قناعةٍ بشأن أمرٍ ما، وتشعرون إزاءه بزخمٍ يجعلكم تنوون إبهار العالم، ثمّ تخرجون من المنزل، وقبل أن تصلوا إلى السيّارة، تكونون قد نسيتُم ما كان ذلك. هذه هي الحالة الإدراكيّة الوجوديّة التي نجِدُ أنفسَنا فيها، وهي تمنعنا من الانتباه إلى الأعماق. ولكن علينا أن نخطو خطوةً أبعد من ذلك: بالإضافة إلى هذه الحالة البشريّة العامّة أو هذا الضعف، ماذا فعلنا؟ لقد بنينا ثقافةً كاملةً من التشتُّت المنظَّم، لا مثيل لها في تاريخ الحضارة. مهما حاولتُم التركيز والبقاء على المسار الصحيح، تتزايد صعوبة اختراق حِجاب الأوهام هذا الذي أُسدِلَ أمام أعيننا. هذا ليس خطأ أحدٍ على مستوى شخصيّ، بل هو خطأ الثقافة التي ننشأ فيها اجتماعيًّا. يجب ألّا نلوم الأفراد كثيرًا على مواجهتهم صعوبةً في التركيز على حياة الصلاة لديهم، مثلًا؛ نحتاج إلى النظر إلى الثقافة الأوسع التي خلقت هذا الموقف، والتي يجري تعزيزها بتزايدٍ من خلال مجموعةٍ من الأدوات والأجهزة.

غادرتُ البلاد مدّة عشر سنواتٍ تقريبًا؛ وعندما عدتُ، كدتُ لا أعرفها. عندما غادرتُ، كان لدى الناس بريدٌ إلكترونيّ، لكن لم توجد هواتف ذكيّةٌ أو أجهزة آيباد، وكانت أجهزة الكمبيوتر المحمولة نادرةً جدًّا. عندما عُدتُ بعد بضع سنوات، ذُهِلتُ بما حدث للمجتمع. جزءٌ ممّا تفعله الثقافة هو أنّها تجعل نفسَها طبيعيّة، وتجعلكم تعتقدون أنّ هذا هو الطبيعيّ، ونحن نعتاد على ذلك. لقد كنتُ غائبًا فلم أعتد على أيٍّ من ذلك.

وكان الأمر مفاجئًا، وكان من المزعج رؤية مدى اعتمادنا على تقنيّاتٍ لا تهدف في الغالب إلّا إلى تشتيت انتباهنا طول الوقت.

يتذكّر الأكبرُ سنًّا أوقاتًا مختلفة، لكنّ الشباب يجدون هذا كلّه طبيعيًّا وعاديًّا جدًّا. أنا أجده غير طبيعيّ للغاية. حتّى الأشخاص العلمانيّون بدأوا يدركون أنّه غير صحّيّ تمامًا. يمكنني أن أتذكّر كيف كانت الحال قبل وجود جهاز تحكُّم بالتلفاز عن بُعد، فكان علينا النهوض من الأريكة والسير نحوه، ولأنّنا كسالى جدًّا، غالبًا ما كنّا نشاهد شيئًا لا نريد مشاهدته. الآن، لدى الناس مئات الخيارات على جهاز التحكُّم عن بعد، وهم يتنقّلون بين القنوات. ننتقل من شيءٍ إلى آخر. لا يمكننا الاسترخاء حتّى في الترفيه، الذي ينبغي أن يكون مُجدِّدًا للنشاط ومريحًا. لا يقتصر الأمر فقط على أنّنا نتنقّل بقلقٍ من قناةٍ إلى أخرى، بل إنّ ما نراه في الأماكن التي نتوقّف عندها هو بحدّ ذاته مجزّأٌ للغاية ومُربِك.[1] في إحدى القنوات، تكون الشاشة مقسّمةً إلى عدّة صور، حيث يتحدّث أربعة أشخاص في الوقت عينه، ويتحرّك سَطران أو ثلاثة بسُرعاتٍ مختلفةٍ على طول الجزء السفليّ من الشاشة. يُتوقّع منّا أن نهتمّ بهذا النطاق من الثرثرة الشديدة السطحيّة، وتخبرنا الثقافة أنّ هذا هو "تعدُّد المهامّ" (multitasking)، وأنّه فضيلةٌ مجتمعيّة، لكنّني أراها مجرّد مزيدٍ من التجزئة. لا أعتقد أنّ تعدّد المهامّ فضيلة.

هذه كانت الحال عندما شاعت الأغاني المصوَّرة، وقد ذُهِلتُ عندما قرأتُ أنّه لا تبقى صورةٌ واحدةٌ على الشاشة أكثر من ثلاث ثوانٍ. لم أصدّق ذلك لأنّه يبدو مستحيلًا، والآن انتشر في كلّ مكانٍ ذلك الأسلوبُ أو الجماليّة، إذا كان يمكن تسميتها كذلك. هكذا هي الأفلام والبرامج التلفزيونيّة، لأنّ فترات انتباهنا التي يزيد تضاؤلها تتطلّب تغييرًا مستمرًّا للمَشاهد، خوفًا من أن نبتعد عن الشاشة للحظة. هذا أمرٌ آخر أجدُه مزعجًا للغاية ويُغضبني، وأتساءل عمّا سيتطلّبه الأمر لكي ينهض الأميركيّون ويقولوا: "كفى!".

من المدهش كيف تكيّفَ الناس مع هذا الأمر، وأنا أجده غريبًا جدًّا ومزعجًا. يقول القدّيس أنطونيوس، أحدُ آباء البرّيّة العِظام، إنّه سيأتي وقتٌ يجنُّ فيه العالم كلّه وسيبقى قليلون غير مجانين، وسينظر المجانين إليهم ويقولون لهم أنتم مجانين. إذا سأل كاهنٌ في رعيّته أسئلةً حول التكنولوجيا، سيقول شعبه إنّه متخلّف، ومن

[1] في أيّامنا، هذا ينطبق على وجه الخصوص على الفيديوهات السريعة التي تغزو وسائل التواصل الاجتماعيّ، والتي أثبتت الدراسات الحديثة مدى تأثيرها على القدرة على التركيز (المترجم).

القرون الوسطى، ومُعادٍ للتكنولوجيا. نحن نخشى مواجهة الثقافة، بينما، في الواقع، ثمّة عددٌ غير قليلٍ من المفكّرين العلمانيّين الذين يدقّون ناقوس الخطر، وهم أيضًا من غير المسيحيّين. مع ذلك، نحن لا نفعل هذا الأمر لأنّنا، على ما أظنّ، نخاف من الثقافة السائدة. ثمّة أصواتٌ ذكيّةٌ ومدروسةٌ تدقُّ أجراس الإنذار، وأعتقد أنّه من مصلحتنا أن ننتبه.

خلال نشأتنا، كنّا نقرأ الصحف في المنزل؛ أمّا الآن فقد أصبح العثورُ عليها أصعب، وكان لصعود الإنترنت تأثيرٌ سلبيٌّ للغاية على الصحافة. إنّ نصَّ الصحيفة محاطٌ بالإعلانات، وكلُّها تصرخ لجذب انتباهك. توجد دائمًا طرائقُ جديدةٌ لجذب انتباهكم. يبذل المرء جهدًا للتركيز على النصّ الذي أمامه، وأعتقد أنّ النتيجة هي تشتيت انتباهنا، وتبديد تركيزنا، وإضعاف جودة وعينا وإدراكنا. من الصعب جدًّا التركيز في أيّامنا.... لم يكن التركيز سهلًا قطُّ، لكنّه أصعب الآن من أيّ وقتٍ مضى بسبب التقنيّات التي نتحدّث عنها.

قرأتُ كتابًا بعنوان "طغيان البريد الإلكترونيّ"، يتحدّث عن أنّ اللغة أمرٌ جميلٌ وعميقٌ للغاية. إنّ القدرة التي نمتلكها، نحن البشر، على التواصل بعضنا مع بعض هي قدرةٌ رائعةٌ وغامضةٌ وجميلة. فكِّروا في آباء البرّيّة، [يقولون لهم]: "قلْ لي كلمة"، وليس "أرسلْ لي رسالةً نصّيّة"، بل أخرج كلمةً من عمقك الداخليّ حتّى أتلقّى شيئًا واهبًا الحياة. يناقش هذا الكتاب مسألة أنّ البريد الإلكترونيّ يحطُّ من قدر الاتّصالات، ويفرض قيودًا ضيّقةً جدًّا على كلٍّ من المرسِل والمرسَل إليه، من خلال اختزال التواصل في وسيطٍ ضيّقٍ جدًّا وعددٍ معيّنٍ من الكلمات. ترسل لي رسالةً بالبريد الإلكترونيّ وأشعر بالضغط للردّ. ربّما شعرتَ أنتَ بالضغط لإرسال رسالةٍ لي. اليوم، في عالم الشركات، إذا لم تستجب في غضون إحدى عشرة ثانية، فإنّك تخاطر بإهانة شخصٍ ما أو خسارة عقد، بحسب الدراسات. الآن، يُفرَضُ التواصل قسرًا؛ نحن مضطرّون لقول أشياء لا نقولها عادةً على الإطلاق، أو، على الأقلّ، نقولها بطريقةٍ أخرى. نحن مضطرّون للردّ قبل الأوان ومن دون تفكير. لا أحتاج إلى شرح هذا كلّه بالتفصيل لأنّه جزءٌ من تجربتنا الآن.

فكِّروا في الكلام، واللغة، و"اللوغوس" (الكلمة)؛ يوجد في الكلمة وفي كلماتنا ما هو مرتبطٌ فطريًّا بالله نفسه الذي هو الكلمة. تتخاطب النفوس من خلال وسيط اللغة. يرد في سيرة القدّيس سمعان اللاهوتيّ الحديث أنّه، عندما كان ينتهي من قراءة الكتاب المقدّس، كان يضغط بعينيه على الصفحة ليلمس الكلمات على صفحة الكتاب، كما ترون الناس يفعلون مع الأيقونات. الكلمات هي أيقونات، هي تمثيلاتٌ لفظيّةٌ للمعاني.

لقد فقدنا تلك الحساسيّة لأنّه قد قُلِّل من شأن الكلمات واللغة، ويرجع ذلك إلى حدٍّ كبيرٍ إلى التقنيّات التي نتحدّث عنها هنا. فكِّروا في المنهج السُّقراطّي وفكرة ممارسة الفلسفة بأكملها من خلال المحادثة، من خلال الحوار، أي "ديا-لوغوس". بالنسبة إلى سقراط وأفلاطون، كانت الحقيقة أمرًا أكثر ديمقراطيّة، ويتعيّن على شخصَين أو أكثر الاجتماع معًا، ومن خلال هذا "الديالوغوس"، من خلال الأخذ والعطاء في تبادل الأفكار، يظهر "لوغوس" الحقيقة. إنّه أمرٌ أجمل بكثير، مثل المجمع بمعنى ما. نحن لا نقول إنّ أيّ أبٍ في الكنيسة هو البداية والنهاية، فكلمة الحقّ تظهر وتبرز في أعمال المجامع.

خلال الصَّوم الكبير، نتلو صلاة القدّيس أفرام ثماني مرّاتٍ في اليوم، وهي تقول "أعتقني من روح الكلام البطّال"؛ وماذا ينتج من معظم تواصلنا إلكترونيًّا إلّا الكثير من الثرثرة؟ الأدوات التي بين أيدينا تتيح الكثير من التواصل، ولكن ما طبيعة محتوى التواصل؟ ما هي جودته؟ غالبًا ما يكون الأقلّ أكثر (less is more)، ويكون الأكثر أحيانًا لا شيء على الإطلاق.

يذكر مارك باورلين في كتابه "الجيل الأكثر غباءً"، أنّ التحوّل إلى القراءة عبر الإنترنت بدأ يؤثّر في الطريقة التي نقرأ بها. نحن لا نقرأ الكلمات في الكتاب بالطريقة عينها التي نقرأها بها على الشاشة. فالقراءة في كتابٍ تشمل تحريك العين من اليمين إلى اليسار (أو اليسار إلى اليمين)، سطرًا فسطرًا فسطرًا. غير أنّنا لا نقرأ المعلومات بهذه الطريقة على شاشة الكمبيوتر، حيث يكون النمط أكثر شبهًا بحرف F، إذ تبحثون عن عنوانٍ ثمّ تقفزون إلى الأسفل وتدخلُ العين في الفقرة؛ ولهذا ازدادت الآن الكتابة في نقاط (bullets). قد يكون أحدُ أسباب ذلك، ببساطةٍ، الكمّ الهائل من المعلومات التي يتعيّن علينا استيعابها كلّ يوم. لكن حاولوا قراءة كتابٍ بعد ذلك. أولئك الذين يعملون منكم مع الفئات العمريّة الشابّة، سيلاحظون أنّ نمط القراءة الخطّيّ هذا قد تضرّر، وبات من الصعب على العديد من الشبيبة الجلوس في مكانٍ هادئ وقراءة كتاب. وذلك لأنّه يتطلّب قدرًا كافيًا من التركيز، والكثير ممّا يتعلّمونه يعيق ذلك.

والأسوأ من ذلك كلّه هو ما يُسمّى بالهاتف الذكيّ الذي أحبُّ أن أسمّيه الهاتف الغبيّ، وهو في الأساس كمبيوتر محمول. كنتُ مع عائلتي في عيد الشُّكر، ودخل الجميع إلى المنزل ومعهم جهاز آيباد تحت ذراعهم، وكانوا يضعونه على الطاولة ويتفقّدونه من حينٍ إلى آخر. إنّه أمرٌ فظٌّ للغاية؛ إنّه أمرٌ مفرِّقٌ ومدمِّرٌ للمجتمع. قد تقولون: "أيّها الأب مكسيموس، أنتَ مجرّد راهب، وكنتَ تعيش في كهفٍ في مكانٍ ما. مرحبًا

بكَ في أرض الواقع؛ هذه هي الحال". الخبر هو أنّ عددًا متزايدًا من علماء النفس وأصحاب النظريّات العلمانيّين يقدّمون انتقاداتٍ جدّيّةً وقاطعةً لهذه الثقافة التكنولوجيّة لأنّها مُدمِّرة للغاية للانتباه والتركيز والعلاقات الإنسانيّة. لذا، فالأمر ليس مجرّد ظلاميّة[2] رهبانيّة تقول هذه الأشياء. إنّه أمرٌ أعمق وأكثر انتشارًا يجب أن نقلق بشأنه.

حتّى في المعهد اللاهوتيّ، أرى رجال دين يخدمون في الهيكل مع أجهزة آيباد. هذا مرعبٌ بالنسبة لي. الكتاب الليتورجيّ هو شيءٌ مقدّس. أمّا جهاز الآيباد فليس كذلك، ولن يكون أبدًا. إذا كان لدى المرء جهاز آيباد مخصَّصٌ للاستخدام في ركن الترتيل، فقد يكون ذلك مقبولًا إذا لزم الأمر، لكنّه ليس كالكتاب. هذه هي أجهزة الآيباد عينها التي يشاهد الناس عليها الأفلام، وأيّ نوعٍ من الأفلام؟ لهذه الأجهزة استخداماتٌ متعدّدة، والاستخدامات المقدّسة منها قليلةٌ جدًّا، ومع ذلك نُحضر الجهاز إلى الهيكل؟ إنّه أمرٌ محزنٌ لا سيّما أنّه غير ضروريّ. إذا كنتَ كاهنًا، تعلَّمْ متى تخرج من الهيكل وماذا تقول. وإذا لم تكن قد حفظتَه، افتح الكتاب. كم هو غريبٌ أن ترى شخصًا يرتدي ثيابًا كهنوتيّة، في جوّ كنيسةٍ بيزنطيّة، ومعه هذا الجهاز.

في العام الماضي، كنتُ في مؤتمرٍ دوليّ حول القدّيس مكسيموس المعترف في بلغراد، وكان البرنامج رائعًا. تخلّل المحطّات البارزة العديدة تكريسُ كنيسةٍ جديدةٍ للقدّيس مكسيموس، كانت الأولى في صربيا. حضر المطران يوحنّا زيزيولاس مع عشرة أساقفةٍ آخرين، وعشرون أو ثلاثون من الإكليركيّين. كانت كنيسةً صغيرةً نوعًا ما وكانت مكتظّة، وكان يومًا جميلًا. قبل بدء القدّاس، خرج شخصٌ من الهيكل وأخبرني أنّ المطران نسيَ كتاب الخدمة الخاصّ به، فهرولَ لأنّهم كانوا بحاجةٍ إلى الصلوات ليقرأها. وعاد بعد دقيقتين راكضًا لأنّه وجدَ الصلوات على الإنترنت وحمّلَها على جهاز آيباد. كان ذلك الهيكل مفتوحًا إلى حدٍّ ما، لذا كان بإمكانكم أن تروا ما في الداخل. دخل راكضًا مع الآيباد، سعيدًا لأنّه وجد الصلوات؛ ومثل جسدٍ واحد، تراجع جميعُ الأساقفة الصربيّين خطوةً إلى الوراء وقالوا له: "لا! لا تُدخِل هذا الشيء إلى هذا المكان". جرى ذلك حتّى من دون تفكير. فغادر وطبعوا النصّ في مكتب الكنيسة. لقد كان ردُّ فعل الأساقفة الحدسيّ هذا مشهدًا لا يُنسى.

[2] نزوع إلى إعاقة التقدّم وانتشار المعرفة (المترجم).

الأمر التالي الذي أردتُ التحدُّث عنه هو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADD/ADHD)، لأنّ تشخيصات هذا الاضطراب ارتفعت بنسبة 70٪ في العقد الماضي، ولذلك لأسبابٍ غير معروفة، كما قيلَ لنا. في العام 2010، أُبلغ عن أكثر من 10 آلاف حالة بين الأطفال لمرضٍ لم يكن موجودًا حتّى العام 1987. وبالطبع، نتيجةً لهذه التشخيصات، يُعطى الأطفال في أعمارٍ أصغر كميّاتٍ كبيرةً من أدويةٍ مثل ريتالين وأديرال. وتتعرّض الأدمغة التي لم تتطوّر تطوّرًا كاملًا بعد لوابلٍ من الموادّ الكيميائيّة. هذا، بالتأكيد، ليس مرضًا مثل الإنفلونزا. إنّه ليس وراثيًّا، ما يعني أنّه ليس مشكلةً شخصيّةً فحسب، بل مشكلة مجتمعيّة. إنها ليست حالةً خاصّةً فحسب، بل هي مرتبطةٌ بالثقافة ككلّ.

كجسرٍ لحديثنا المقبل، لماذا ننجذب إلى المظاهر السطحيّة؟ لماذا نتشتّت بسهولة؟ لماذا نُدمن على المظاهر السطحيّة؟ ما الذي يخيفنا من العمق؟ من الواضح أنّه يوجد في السطح شيءٌ نحبّه، لأنّنا نلتصق به دائمًا. هل نحن خائفون من شيءٍ قد نجده في العمق؟ قال فرويد إنّ الناس يدخلون الغرفة ويشغّلون الراديو على الفور لأنّهم لا يريدون سماع دوافعهم اللاواعية. هل نهرب من شيءٍ ما؟ أم نخشى ألّا نجد شيئًا؟ أي أنّنا غدونا أشخاصًا فارغين، نعيش على السطح، وأنّ النظر في فراغ لاشيئيّتنا أمرٌ مرعبٌ للغاية إلى درجة أنّنا نُرحّب بالمشتِّتات.

يخلق المجتمع المشكلة، ثمّ يقدّم لنا علاجًا مفترَضًا. هل أنتم وحيدون، معزولون، ومجزّأون؟ طبعًا، لأنّ المجتمع جعلَنا هكذا. لكنّ المجتمع لطيفٌ للغاية لذا يقدّم "علاجًا": مشاهدة التلفاز بلا توقُّف، ومُشتِّتات لا تنتهي. سنُساعدكم في التعامل مع لاشيئيّتكم الداخليّة بتقديم هذه الأوهام لكم. لقد عِشنا معظم حياتنا على السطح، أو في الخارج، أو بعيدًا عن أنفسنا، في بحثٍ عقيمٍ عن المعنى وتحقيق الذات. يجري انفصالٌ عميقٌ عن أنفسنا، ما يعني أنّنا أصبحنا منفصلين عن القريب، وفوق كلّ شيء، عن الله؛ وثمّة أمورٌ فكّت ارتباطَنا بتلك المرساة الأعمق، سواءٌ أكانت صدمةً أم شيئًا آخر.

والنقطة الأخيرة: لهذا السبب، لطالما أكّدت الكنيسة على أهمّيّة الحياة الداخليّة التي لا تتعلّق بالمظاهر السطحيّة. ليس لدينا في داخل الكنيسة صورٌ فوتوغرافيّةٌ للقدّيسين، مع أنّ لدينا قدّيسين عاشوا في زمن التصوير. نحن لا نعتبر الصور الفوتوغرافيّة مناسِبةً للأيقونسطاس لأنّ الصورة هي السطح، أما الأيقونة فتكشف العُمق. إنّ الحلّ الوحيد لما قد حدث لمجتمعنا على مدى السنوات العشر الماضية هو الانتباه الداخليّ،

واستعادة الانتباه المجزّأ والمشتّت، واستجماع المرء لنفسه داخل ذهنه، ثمّ اتّباع النفَس إلى القلب؛ وهذه الخاتمة ستكون بمنزلة جسرٍ للحديث التالي.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Fr. Maximos Constas (2016). "Distracting Us from the Depths", in *Prayer of the Heart in an Age of Technology and Distraction*. Published by *Patristic Nectar Publications,* Retrieved online from: OrthoChristian.com.

نحن السبب في أنّه يوجد أناسٌ لا يعرفون المسيح

حوار مع المتروبوليت أثناسيوس (ليماسول)

كم هي استثنائيّةٌ أوقاتنا؟ كيف نتغلّب على الضعف الروحيّ؟ ماذا نفعل إذا لم يكن لدينا أبٌ روحيٌّ مختبِر؟ كيف نصلّي وندعم رسالة الكنيسة؟ ما هي الرهبنة المعاصرة؟ ولماذا يجب على المتزوّجين قراءة أقوال الآباء الشيوخ؟...

س: صاحب السيادة، هل تشعر بأنّنا نحيا في أزمنةٍ غير اعتياديَّة؟ أعلم أنّي أبدو متأفّفًا، مثل أولئك الذين يتذمّرون دائمًا قائلين إنَّ الشمس كانت أكثر ضياءً في الماضي، والعشب كان أكثر خضرةً، والناس كانوا ألطف. غير أنّ كثيرين اليوم، ولا يقتصر الأمر على المسيحيّين، يشعرون بحالةٍ عامّةٍ من القلق والاضطراب الداخليّ.

ج: أعتقد أنّنا تقدّمنا في العمر، ولذا نميلُ إلى إضفاء صورةٍ مثاليّةٍ على الماضي والاعتقاد أنَّه كان أفضل من الحاضر. من الواضح أنّ العالم يتّجه نحو الأزمنة الأخيرة، لكن لا يوجد لدى المسيحيِّين "أمس" أو "غد"، بل فقط "اليوم" الذي يحيونه في حضرة الله من خلال أسرار الكنيسة والقدّاس الإلهيّ. عندما نحتفل بأعياد الكنيسة نقول: "اليوم يولد المسيح"، "اليوم معموديّة المسيح"، "اليوم يُصلَبُ المسيح". وبهذا نحيا في حاضرِ اليوم وفي ملكوتِ السمواتِ الذي سيأتي. أظنُّ، يا عزيزي، أنَّه يجب أن نشكر الله على ملكوت السموات. كما اعتاد الشيخ بايسيوس أن يقول إنَّه كلَّما مررنا بمِحَنٍ أكثر، باركَنا الله أكثر.

س: إذًا، لا يوجد في الكنيسة "أمس" أو "غد"؛ ولكنَّ أمورًا غريبةً تحصل في العالم خارج أسوار الكنيسة: يجري تشريع زواج المثليِّين، وأصبح قتلُ المسنِّين قانونيًّا في بعض الأماكن، بناءً على طلبهم أو ربّما بطلبٍ من الذين تعبوا من رعايتهم. نشهد دعايةً غير مسبوقةٍ للفجور، ونرى المآثم تُرتكَبُ جهارًا أمام أعيُننا. أَلَسْنا مُحقِّين بالقول إنَّ عالمنا بات مختلفًا عمَّا كان عليه قبل 50 عامًا فقط؟

ج: من المؤسف أنَّ إخوتنا لا يعرفون الإنجيل المقدّس ويرتكبون الأفعال التي وصفتَها. إنَّنا نصلّي من أجلهم ومن أجل العالم أجمع. فكِّر في هذا: لطالما كانت الظروف صعبةً بالنسبة إلى كنيستنا، فقد تأسَّست في زمن الوثنيّة، واضطُهِدت على مدى قرون. أتذْكُرُ ما حصل في روسيا منذ بضعة عقودٍ فقط؟ وعلى الرغم من ذلك، تُواصلُ كنيستنا الصمود. نحن لا نيأس؛ بل، عوضًا عن ذلك، نشكر الله لأنَّه يقودنا إلى الكنيسة، ونصلِّي سائلين إيّاه أن يسمح لنا بالبقاء في الكنيسة. نُصلِّي من أجل مَن هم خارج الكنيسة لكي يختبر إخوتُنا هؤلاء الله، لأنَّ ذلك مسؤوليّتنا أيضًا. نعلم أنّ الشيطان هو رئيس هذا العالم خارج الكنيسة. ولكنَّ المسيح سينتصر على الشيطان، ومَن يطلبون حقيقةَ المسيح سيكونون معه على الدَّوام. إنَّ أعظم مسؤوليّةٍ تقع على عاتق أبناء الكنيسة هي أن يبشّروا بحقيقة الإنجيل لمن يريدون سماعها.

س: في التسعينيّات، شهدت روسيا موجةً هائلةً من الحماسة الروحيَّة، وأمّا اليوم فإنَّنا نرى بوضوحٍ أنَّ اهتمام الناس بالإيمانِ بات في تراجُع. هذا يعني أنّ مَن يجب أن يكونوا "أبناء الملكوت" قد اختاروا ملكوتًا مُغايرًا تمامًا وسيِّدًا آخر عِوضًا عن المسيح. كيف ينبغي للمسيحيّين أن يحافظوا على غيرتهم الروحيَّة؟

ج: لطالما كان ارتدادُ الناس عن المسيح سببَ حزنٍ للمسيحيّين، لكنَّه يصبح أيضًا دافعًا لإظهار المحبَّة والصلاة من أجل أولئك الذين حادوا عن المسيحيَّة. يجب أن نُعامل مَن لا يؤمنون بالمسيح بمحبَّةٍ وحزنٍ عظيمَين. يخبرنا المسيح في الإنجيل أنَّ علينا أن ندعَ نورنا يضيء أمام الناس لكي يعرفوا الله (راجع متّى 5: 16).

نحن السبب في أنّه يوجد أناسٌ لا يعرفون المسيح. يجب أن نشعر بمسؤوليّةٍ هائلةٍ تجاه تلك النفوس. إذا صرنا قدّيسين، فإنَّنا سنجذب الناس إلى المسيح. ولكنَّ مشكلتنا تكمنُ في أنّنا نفتقر إلى القداسة في داخلنا. من هنا، نحن غير مُنصفين تجاه إخوتنا، لأنّهم لا يرون القداسة فينا فلا ينجذبون إلى الإنجيل. من هنا، ما نحتاج إليه في الحقيقة هو وجود قداسة وقدّيسين في كنيستنا.

س: كان سؤالي مختلفًا قليلًا: ما الوسيلة للحفاظ على الإيمان المسيحيّ والتشوُّقِ إلى القداسة إذا كان إيمانُنا يتضاءل بعد السنوات الأولى الملتهبةِ بالغيرة عند اعتناق المسيحيّة؟ إنَّنا نرى المآسي تقع حتّى في عائلات الكهنة. زوجة كاهنٍ أعرفه قد تركَتْه، وبعض طلّاب اللاهوت الذين كنتُ أعرفهم انتهى بهم الأمر بالطلاق. تحصل أمورٌ مؤسفةٌ حيث كنّا نظنُّ أنَّها لا يمكن أن تحصل. ما الذي يجب أن يركّز عليه المسيحيّون في عصرنا ليَحولوا دون ذلك؟

ج: من المؤكَّد أنّ حياتنا ستكون دائمًا مملوءةً بالتجارب. وبالطبع، ستحاول كلُّ تلك التجارب أن تستأصل محبّتنا لله. إضافةً إلى بقائنا يقظين ونشيطين في حياتنا، من المهمّ لمَن يريدون المحافظة على حرارة قلوبهم أن يكون لديهم أبٌ روحيٌّ بارٌّ وتقيٌّ يمكنهم اللجوء إليه في أوقات التجربة القاسية. إنَّ آباءنا الروحيِّين، مَسوقين بنعمة الروح القدس، يساعدوننا في حفظ محبّة الله في قلوبنا. علينا أيضًا أن نغذّي نفوسَنا بالصلاة وقراءة الكتب الروحيَّة. وهكذا، بمساعدة آبائنا الروحيِّين، سنتمكَّن من التغلُّب على المِحَن في حياتنا وفي العالم من حولنا.

س: قلتَ إنَّه من الجيّد أن يكون لدى المرء أبٌ روحيّ، ولكن، في روسيا في وقتنا الحاليّ، يوجد كهنةٌ شُبَّانٌ لا يتمتَّعون بما يكفي من الخبرة الروحيَّة أو المواهب الروحيَّة الخاصّة. فما الذي يجب أن يفعله معظم المسيحيِّين الذين لا يمكنهم أن يكونوا على اتِّصالٍ مع أناسٍ قدِّيسين؟

ج: اعتاد الشيخ باييسيوس أن يقول إنَّه حين تغيب المعونة البشريّة، يفيض العَون الإلهيّ. إنَّ ما تقوله منطقيٌّ جدًّا بالطبع، ولكنَّ الأمر ليس كذلك بحسب منطق الله. ليس الله بحاجةٍ إليّ أو إلى أيّ أحد، ولا حتّى إلى الشيخ بورفيريوس أو باييسيوس. يمكن لله أن يحقّق مشيئته في نفوس الناس بنفسه، ولذا يجب ألّا نيأس.

إنَّ الكنيسة هي سرُّ حضور الله وتجلّيه في هذا العالم. لو أنّك استشرتَ الشيخ باييسيوس من دون إيمانٍ لما كنتَ ستنتفع من ذلك إطلاقًا. والعكس صحيح: إذا استشرتَ أباكَ الروحيّ بإيمانٍ وتواضعٍ باسم المسيح، فستحصل على الإجابة التي تعكس مشيئة الله.

في جبل آثوس، سمعتُ قصّةً عن راهبٍ قد رقد أبوه الروحيّ، فوضع ذلك الراهب ثيابَ شيخه على جذع شجرةٍ مقطوعٍ وقال: "بما أنّه ليس لديَّ أبٌ روحيٌّ فسأسأل هذا الجذع"، وهذا ما بدأ بفعله. في إحدى المرّات، عندما سأل الجذع سؤالًا سمع صوتًا يقول له: "لا، لا تفعل ذلك!".

يعمل الله وفقًا لإيماننا. أتفهَّمُك تمامًا، ولكنْ، إذا كنّا ننتظر العون من الناس وليس من الله، فنحنُ في مأزق. حتّى في اليونان، كثيرٌ من الناس لم يعرفوا الشيخَين باييسيوس وبورفيريوس، مع أنّهما كانا قدّيسَين استثنائيَّين. ما يهمُّ هو أن تُواصِلَ كنيسةُ المسيح رسالتها.

س: إذا كان إيمانكَ حيًّا وكنتَ تحبُّ الله، فلن يعوزُك شيئًا سوى الله وكنيسته. ولكنْ كيف تُخلِّص نفسكَ إذا كان إيمانكَ وغيرتكَ الروحيَّة يتراجعان، وكنتَ تشعر بالحاجة إلى هذا العالم الذي هو "كلّه تحت حكم الشرّير" بحسب الرسول يوحنّا؟

ج: على المسيحيّين الذين ينطبق عليهم ذلك أن يفعلوا ما فعله بطرس الرسول حين بدأ يغرق. صرخ قائلًا: "خلِّصني يا ربّ!"، ومدَّ الله إليه يده وخلَّصه.

المسيح حيٌّ! وهو قريبٌ دائمًا. وكلُّ مَن يسألُه العَون يناله.

س: ماذا لو صلَّيتَ ولم تتلقَّ أيَّة استجابةٍ ملموسةٍ لصلواتك؟ ماذا لو بدا لكَ أنَّ الله لا يجيب؟

ج: إذا انتظرتَ نتائجَ صلواتك، فلن ترى تلك النتائج أبدًا، لأنَّ مُنطلَق صلاةٍ كهذه مُنطلقٌ خاطئ. لا أصلّي لأحصد أيَّة نتائج. أصلّي لكي يغفر الله خطاياي ويرحمني.

إنّ الله يمنحنا جسده ودمه، ويغفر خطايانا، ومن خلال الكنيسة، يسكب علينا نعمة الروح القدس. لذلك، جُلَّ ما علينا فعله هو أن نصلّي إلى الله طالبين رحمته بطريقةٍ متواضعةٍ وبسيطة. المتواضع يثق بالله ولا يشكُّ في أنّ الله يسمعه. إذا أردتَ معاينة نتائج صلاتك، فهذا يعني أنّك تشكُّ فيها. بما أنّ الله لا يشاء أن نتأذّى من جرّاء كبريائنا، فإنّه يُخفي عنّا ثمارَ صلاتنا. من المرجَّح أنْ يكشفها لنا حين نتَّضع، وسنكون قادرين على الاستمتاع بثمار الصلاة حتّى من دون أن نفهم ذلك.

كانت لراهبٍ رغبةٌ دائمةٌ في رؤية ثمار صلواته، فقال له أحدُ الشيوخ: "أنتَ كمَن يزرع بذرةً في الأرض، ثمّ ينبشُها كلَّ يومٍ ليرى إذا ما كانت قد تجذَّرت. دعْ تلك البذرة في الأرض، واسقِها واعتنِ بها، وستنمو من تلقاءِ ذاتها".

س: كيف يمكن أن نشرح هذه الحقيقة لمَن هم خارج الكنيسة؟ يظنُّ كثيرون أنّ الحياة متجرٌ كبيرٌ يمكنك أن تشتري منه أيَّ شيءٍ بسرعة. يُشعلون شمعةً ويتوقَّعون من الله أن يشفي سرطانًا، أو أن يساعدهم في إيجاد شقَّةٍ أو عمل، إلخ...

ج: لسنا مُحاميّ الله. ليس علينا دومًا أن نُعلِّلَ ما يفعله الله لكلِّ شخص. علينا أن نُعلِّم الناس أن يحبّوا الله كما يُحبُّه الأطفال، وليس كمتسوِّقين في متجر.

علينا أن نثق بالله وبمشيئته. سيَجِدُ الله سبيلًا إلى قلبِ كلِّ واحدٍ، ويجب ألّا نقلق بشأن ما يجري في العالم ويحصل مع الناس فيه. المسيح هو مخلِّص العالم. صُلِبَ من أجل الناس ولن يكون ظالمًا بحقِّ أحد. سيخاطبُ الله قلبَ كلِّ إنسانٍ عندما يحتاج إليه ذلك الإنسان. حيثما يصمت الله، نصمت نحن أيضًا.

على الجميع أن يُسلِّموا نفوسهم لمشيئة الله. في بعضِ الأحيان، ولكي تشعر بالله في قلبك، لا بدَّ من أن تمرَّ بالكثير من الأحزان والتجارب وسوء الفهم. أتذكُرُ ما حصل مع أيّوب الطويل الأناة؟ تركه الله يمرُّ بالكثير من التجارب وخاطبَهُ فقط في الخِتام. يعلم الله متى يكون الوقتُ مناسبًا ليُخاطب قلبَ الشخص. علينا أن نثق بالله وبمحبّته للعالم أجمع. عندما نرى أحدًا بحاجةٍ إلى الله، علينا أن نُصلِّي من أجله، والله سيلمسُ قلبه بالتأكيد.

س: كيف تُحقّق الكنيسة رسالتها إذًا؟ تقول إنَّه علينا ألَّا نقلق بشأن ما يجري في العالم، وإنَّ الله سيُخاطب قلوب الناس في وقتٍ مؤاتٍ. يمكن أن يعني هذا أنَّه يجب ألَّا يساوِرنا القلقُ بشأن ما إذا كان الناس يذهبون إلى الكنيسة ومتى يذهبون. ولكنْ، يجب أن نفعل شيئًا لنجلب الناس إلى الكنيسة. ماذا يجب أن تكون رسالة الكنيسة الحقيقيّة؟

ج: يزرع الفلّاح بذرةً في الحقل، ثمّ يصلّي إلى الله ليُنمّي تلك البذرة ولا يقلق بشأن ذلك. على نحوٍ مماثل، علينا أن نبذر بذورًا ونسقيها من دون أن نقلق بشأن نموّها.

س: إلى أيّة درجةٍ يمكننا إذًا أن نقترب من العالم محاولين التأثير فيه؟ تناقش الكنيسة الروسيّة الوسائل الملائمة للعمل البشاريّ منذ مدّةٍ طويلة. مثلًا، هل يمكن للكهنة أن يرتادوا حفلات الروك ويلعبوا كرة القدم وما إلى ذلك؟ أيمكن استخدام هذه الوسائل لجذب الناس إلى الكنيسة؟

ج: أظنُّ أنّ العالم لا يحتاج إلينا في حفلات الروك ومباريات كرة القدم. أعتقد أنّ العالم يحتاج إلينا حيث يمكن للناس أن يجدونا - أي علينا أن نكون في الكنيسة عند حامل الأيقونة، نستمع إلى الاعترافات ونتواجد هناك لإجراء المحادثات الروحيّة. الناس بحاجةٍ إلى سماع كلمة الله منّا. هم بحاجةٍ إلى أن نقبلهم بمحبّةٍ وترفُّق. لا ينتظرون منّا الذهاب إلى مباريات كرة القدم أو شرب الكحول في الديسكو. يحتاجون إلى محبّتنا ولطفنا وقداسة حياتنا.

س: لعامَين على التوالي، أتيتَ إلى روسيا للاشتراك في مؤتمرٍ حول الرهبنة. كيف تَصِفُ وضعَ الرهبنة الحاليّ؟

ج: إنّني متأثّرٌ للغاية بكون غبطة البطريرك كيريل ورؤساء الكهنة والكهنة يُظهرون اهتمامًا بشؤون الرهبنة المعاصرة. من الواضح أنّ هناك الكثير من المسائل الواجب مناقشتها والتركيز عليها وتحسينها، ولكن يمكن قول ذلك ليس فقط عن روسيا، بل وحتّى عن جبل آثوس. لكلِّ بلدٍ تقاليده الخاصّة وقوانينه وشعبه. يظهر الرهبان في بلدانٍ مختلفةٍ ويعيشون بين السكّان المحليّين. وأظنُّ أنَّ كلَّ شيء يسير على ما يرام. هذا لا يعني أنّي لا أرى الواقع. أرى أنَّ كلَّ شيءٍ يتطوَّر بطريقةٍ طبيعيّة، ورؤساء الأديار ورئيساتها ملتزمون بتصحيحِ بعض النقائص وتعلُّم القيام بالأمور بطريقةٍ أفضل.

س: هل يوجد أيُّ ارتباطٍ بين العائلات المسيحيّة الجيّدة والرهبان الجيّدين؟

ج: دائمًا ما أقول إنّ الراهب الجيّد كان يمكن أن يكون ربَّ أسرةٍ صالحًا لو أنَّه تزوَّج، وكذلك فإنَّ الراهب السيّئ كان ليكون ربَّ أسرةٍ سيّئًا. إنّ هدف المسيحيّ في الرهبنة وفي الزواج هو واحد - إنَّه الاتّحاد الأبديّ

بالمسيح. هذا ما ينبغي أن نطمح إليه، سواءٌ في الحياة الرهبانيَّة أم في الحياة الزوجيّة. يمكنك أن تسألني ما إذا كان من الأفضل تحقيق هذا الهدف في الحياة الرهبانيَّة، ولكنْ، لا يمكنني قول ذلك. على كلِّ امرءٍ أن يفعل ما يناسبه لكي يجد المسيح.

س: كثيرًا ما نسمع الناس يقولون "وما الذي يعرفه الرهبان عن حياة العائلة؟".

ج: يجب النظر إلى ما هو أعمق هنا، والنتيجة الأساسيَّة تبقى عينها. تُعلِّمنا كتاباتُ الرهبان النُّسّاك أن نتغلَّب على الأنانيّة والأهواء وأن ننزع "إنساننا العتيق" لكي نبدأ بالتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين، والأهمّ من ذلك، مع الله. على المتزوّجين أن يقرؤوا كتابات الآباء الشيوخ ليتعلَّموا كيف يؤسِّسون عائلةً صالحة، لأنَّ كتابات هؤلاء الآباء تحتوي على إجاباتٍ للكثير من المشكلات التي نواجهُها في حياتنا.

س: سيادتك، كونك راعيًا لأبرشيّة كبيرة، وأبًا روحيًّا ورئيسًا للعديد من الأديار، ألديكَ وقتٌ كافٍ لتلقّي الاعترافات وتقديم الإرشاد الروحيِّ للعلمانيّين؟

ج: في كلِّ مكانٍ في العالم الناطق باليونانيّة -وليس فقط في قبرص- يخصِّصُ الأساقفة وقتًا طويلًا لسماع اعترافات أبناء رعيَّتهم. الاعتراف عندنا مغايرٌ للاعتراف في روسيا. على حدِّ علمي، فإنَّ الاعتراف لديكم قصيرٌ إلى حدٍّ ما، ويقتصر على سرد الخطايا. شعبنا معتادٌ على الاعتراف بطريقةٍ مختلفة: قد يستغرق الاعتراف ساعاتٍ عدّة، لأنّ المعترفين يُقرُّون بخطاياهم ويُخبرون بمشكلاتهم، ويطرحون الأسئلة، وبشكلٍ رئيس، يتحدّثون عن كلِّ ما يُضايقهم.

منذ عدّة أيّامٍ، قصدني مُدرِّسٌ لكي يعترف. أتى في الخامسة مساءً وغادر في السادسة صباحًا. أشكر الله أنّه كان المعترف الوحيد في ذلك اليوم (يضحك).

س: ما دمتَ تستمع إلى اعترافات الكثير من الناس، فلا بدَّ من أنَّك تعرف الحالة العامّة لنفوسِ أبناء رعيّتك. ما هي الخطايا الأكثر شيوعًا في أيّامنا هذه؟

ج: أحد أسباب سماعي الاعترافات بنفسي هو أنّني لا أريد أن أخسر التواصل مع الناس، لا أريد أن أجلس في المكتب وأكون أشبَهَ بالمدير. الاعتراف هو أبسط طريقةٍ للتعرُّفِ إلى ما يفكّر فيه الناس وفهمِ مشكلاتهم وهمومهم. تغمرني سعادةٌ كبيرةٌ حين ينظر الناس إلى أسقفهم كأبٍ لهم. أُسَرُّ حين أعلم أنّ الناس يمكنهم المجيء إلى كنيستي وإيجادي هناك ليخبروني بمشكلاتهم.

أذهبُ إلى مكتبي في الأبرشيّة مرَّةً أو مرَّتين في الشهر. أشعر هناك بأنّي كالعُمدةِ، لذلك أُفضِّل التواجُد في الكنيسة ولقاء الناس فيها. الكنيسة هي المكان الطبيعيّ للأسقف.

س: ومع ذلك، ما هي برأيك أعظم المشكلات الروحيَّة في زمننا؟

ج: انظر.. اسمُ الخطيئة (القتل، الإجهاض، الشهوة...) ليس مُهمًّا؛ بل المهمُّ هو جوهر الخطيئة. وجوهر كلِّ خطيئةٍ هو ترك الله.

في اليونانية، تعني كلمة خطيئة (ἁμαρτία) أن تخطئ الهدف. حين كان اليونانيّون القُدماء يرمون السِّهام ويخطئون أهدافهم، كانوا يصرخون "ἥμαρτον" التي تعني "لقد خطئتُ"، أي "لقد أخطأتُ الهدف". حين لا يحمل الناسُ المسيحَ في قلوبهم، فإنّهم يقومون باتّخاذ الخيارات الخاطئة.

أصبحتُ أبًا روحيًّا وبدأتُ بالاستماع إلى الاعترافات حين كنتُ أعيش في الجبل المقدّس، وكنتُ شابًّا. ذات مرّة، سألتُ الشيخ باييسيوس عن الأسئلة التي يجب أن أطرحها على الناس الذين يأتون للاعتراف. فبعضهم كانوا يطلبون منّي أن أسألهم لكي يجيبوا. قال لي الشيخ باييسيوس: "حاول تجنُّبَ طَرح الأسئلة، ولكن إذا أصرَّ الناس، يجب أن تسأل أوّلًا: هل تحبُّ المسيح؟ ما هي علاقتكَ بالله؟ ثمّ اسألهم إذا كانوا يحبّون الناسَ المحيطين بهم، وإذا كانوا يحبّون أنفسهم وظروفهم، وفقط بعد ذلك، اسألهم عن كلِّ ما تبقى". ولهذا يقول الله إنَّ أوّل وأعظم وصيّة هي: "أن تحبّ الربَّ إلهكَ مِن كلّ قلبكَ" (متّى 22: 37-38). والباقي يتبَع.

س: ذكرتَ الشيخ باييسيوس. كثيرًا ما تذكُر تعاليم الشيوخ باييسيوس وبورفيريوس ويوسف [الفاتوبيذي].

ج: هذا صحيح. عندما كنتُ طالبًا، وكنتُ حينها شابًّا صغيرًا جدًّا، رتَّبَ اللهُ أن ألتقي بالكثير من القدّيسين المعاصرين. كنتُ أعرف الشيخ أثناسيوس من الدير. وفي ديرٍ آخر في قبرص، كنتُ أتحدَّث إلى شيخٍ آخر يُدعى أثناسيوس، وكان رجلًا تقيًّا جدًّا. لاحقًا، حين أتيتُ إلى اليونان، تعرَّفتُ إلى الشيخ أفرام والشيخ خارالمبوس من دير ديونيسيو، والشيخ أفرام الذي يعيش الآن في أريزونا (الولايات المتّحدة)[1]، والشيخ يوسف الذي كان أبي الروحيّ وشرطَنَني. أنعمَ عليَّ اللّه بأن ألتقي بالشيخ بورفيريوس، والشيخ يعقوب من إيفيا، والشيخ فيلوثيوس، والشيخ صوفروني من إسّكس، والشيخ إيميليانوس من دير سيمونوبترا، والكثير من الشيوخ الأقلّ شهرة. سمعتُ الكثير من التوصيات والعِظات من جميعهم.

الانطباع العامّ الذي تولَّدَ لديَّ من التواصل مع هؤلاء كلِّهم هو أنَّهم، وبنعمة الله، كانوا أصحَّاء روحيًّا ونفسيًّا. لم تكن لديهم عيوب. لم يكونوا صارمين بشكلٍ مبالَغ فيه. كان الشيوخ هادئي الطِّباع وحصيفين وخلوقين. كانوا ممتلئين بمحبّة الله ومحبّة الناس. وكانوا أيضًا أناسًا فرِحين جدًّا.

حين كنتَ تنظر إلى أيٍّ منهم، كنتَ تفكّر في نفسك أنَّه هكذا كان الإنسان الذي خلقه الله، لأنّهم حافظوا على صورة الله في قلوبهم، وكانوا مشابهين لأبيهم السماويّ. كانوا جميعًا أبناءَ الكنيسة. جميعهم علَّموا أنّه علينا أن نبقى على اتّصالٍ مع الكنيسة، وأن يكون لدينا سلامٌ في نفوسنا بغضّ النظر عن ظروف حياتنا، وأن ننظر إلى كلِّ شيءٍ بعَينَي المسيح. يمكنني الحديثُ عنهم لساعات، ولكن لا أريد أن آخذ الكثير من وقتك.

س: من المؤكّد أنَّ هناك تعاليم محدَّدةً عالقةٌ في ذهنك. أيٌّ منها تذكرُ في أحاديثكَ أكثر؟

ج: دائمًا ما كان الشيخ بايسيوس يدعو الناس إلى العمل بجدٍّ لكي لا يُخيِّبوا الله. كان يقول على الأخصّ: "أعلم أنّي أستحقُّ الذهاب إلى الجحيم، ولكنّي لا أريد الذهاب إلى هناك لئلّا أخيّب يسوع".

كان الشيخ أفرام كاتوناكيا يقول دائمًا إنّ إتمام عمل الطاعة هو كلُّ شيءٍ بالنسبة إلى الراهب.

[1] رقد في العام 2019 (المترجم).

كان الشيخ بورفيريوس يقول إنّ الله هو كلُّ شيء - "يُفرِّحنا دومًا أن نكون مع المسيح وسنذهب إلى حيث يذهب. حتّى إذا كان علينا الذهاب إلى الجحيم، فإنّنا سنذهب بفرحٍ إذا كان المسيحُ معنا".

كان هناك أمرٌ مشتركٌ في حياة هؤلاء القدّيسين - جميعهم عاشوا بالمسيح. أتذكّر كيف كان شيخُنا يوسف يأتي للعشاء معنا، وكنّا نقرأ في أثناء ذلك بعض الإرشادات الروحيَّة أو نقرأ من كتابٍ، وما إن كان الشيخ يسمع كلمة "المسيح" حتّى كان يبدأ بالبكاء ولا يعود قادرًا على تناول الطعام.

س: أشكر سيادتكَ شكرًا جزيلًا على هذا الحوار العميق. في الختام، هل يمكنك أن تقول شيئًا لقرّائنا؟

ج: لا يمكنني قول شيءٍ من نفسي. وكلّ هذه الأحاديث والعظات التي ينشرها إخوتنا في روسيا، والتي أنا ممتنٌّ لها، هي أيضًا ليست كلماتٍ من أنفسهم.

جلُّ ما يمكنني قوله هو أنّنا كلّنا بحاجةٍ إلى أن نحبَّ المسيح، وإذا ما حملناه في قلوبنا، فإنَّ كلَّ شيءٍ سيكون على ما يُرام. وإلا فإنَّ كلَّ شيءٍ سيَنهار.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Metropolitan Athanasios of Limassol (2015). “It is Our Fault if There Are People Who Do Not Know Christ”. Retrieved online from *OrthoChristian.com*.

عظة في دخول السيّد إلى الهيكل

(وكيف ننال بركة استقبال السيّد)

القدّيس ثيوفان الحبيس

2 شباط 1861

يا له من مشهدٍ مؤثّرٍ يقدّمه لنا لقاءُ الربّ! سمعانُ الشيخ الطاعن في السنّ يحمل الإلهَ الطفلَ بين ذراعيه، وعن جانبيه يوسف البارّ والفائقة القداسة مريم العذراء؛ وعلى مقربةٍ منهم حنّة النبيّة، وهي امرأة صومٍ وصلاةٍ بلغت الرابعة والثمانين من عمرها. عيونهم كلُّها شاخصةٌ إلى المخلّص. يختفون بتأمّلهم هذا المشهد، ومنه يرتشفون العذوبة الروحيّة التي تغذّي نفوسهم. لكُم أن تتخيّلوا عظَمة البركة التي نالتها تلك النفوس!

ولكن، يا إخوتي، إنّنا جميعًا مدعوّون لا للتصوّر الذهنيّ لهذه الغبطة، بل للتذوّق الفعليّ لها؛ لأنّ الجميع مدعوّون لأن يحووا الربّ فيهم ويحملوه في داخلهم، ويختفوا فيه بكلّ قوّة روحهم. وهكذا، عندما نصِلُ إلى هذه الحالة، لن تكون غبطتُنا أدنى من غبطة أولئك الذين شاركوا في استقبال الربّ. طُوِّبَ أولئك لأنّهم عاينوا؛ أمّا نحن فسنُطوَّب لأنّنا آمنّا من دون أن نعاين. انتبهوا، سأوضح لكم بإيجازٍ كيف تحقّقون ذلك. إليكم ما يجب عليكم فعله:

1. أوّلاً وقبل كلّ شيء، توبوا. تذكّروا أنّه لا يمكن إتمامُ شيءٍ في الحياة الروحيّة من دون توبة. مهما كان ما يطلبه المرء، فلتكن التوبة بداية كلّ شيء. فمثلما يستحيل بناء البيوت من دون أساس، ويستحيلُ الزرع أو الغرس في حقلٍ من دون تنظيفه، كذلك لا يمكن إتمام شيءٍ في سعينا الروحيّ من دون توبة؛ مهما فعلتُم من دونها، يكون كلُّ شيء باطلًا. لذا، توبوا أوّلاً، أي نوحوا على أفعالكم السيّئة كلّها، واعزموا على أمرٍ واحدٍ، وهو إرضاء الله. سيكون ذلك بمنزلة تحويل النظر والجسد كلّه نحو طريق استقبال الربّ، وأوّل مدخلٍ إلى هذا الطريق.

2. بعد ذلك، ومع الحفاظ على شعورٍ دائمٍ بالتوبة، رتّبوا لأنفسكم نمطَ حياةٍ وسلوكٍ بحيث يكون الربُّ مخلّصُنا حاضرًا في أذهانكم عند كلّ خطوةٍ تخطونها أو حركةٍ تقومون بها.

سوف يترتّب هذا النظام في داخلكم إذا:

أ) فعلتُم كلَّ ما تفعلونه لمجد الربّ والمخلّص، لأجل المسيح. وهذا لا يقتصر على المآثر فحسب، بل يشمل أيَّ عملٍ تقومون به عمومًا. فالنظر والسمع، والصمت والكلام، والأكل والشرب، والجلوس والمشي، والعمل والراحة؛ كلُّ شيءٍ يمكن تكريسه للربّ وتقديسه باسمه الكليِّ القداسة. وإذ لا تمرّ دقيقةٌ من دون أن نكون منشغلين بعملٍ ما، فإنّكم بترتيب حياتكم بهذه الطريقة، ستستقبلون الربَّ باستمرار، مُحوِّلين أعمالكم كلَّها لمجده.

يمكنكم أن تتمّموا ذلك وتنالوا ثماره بطريقةٍ أنسب إذا قمتُم في الوقت عينه بما يلي:

ب) إدخال الصلاة في برنامج أعمالكم اليوميّة -في الكنيسة وفي المنزل- ووضع قاعدةٍ لأنفسكم أن تحرصوا كلَّ الحرص على إتمام كلّ وصيّةٍ من وصايا الكنيسة المقدّسة، حتّى أصغرها، من دون عُجبٍ أو تفسيرٍ خاطئ، بل ببساطةِ قلب. وبما أنّ محتوى كلِّ صلاةٍ هو الربّ وتضرُّعنا إليه، فإنّكم، بممارستها أو المشاركة فيها، ستستقبلون الربَّ في مناجاة قلوبكم وبهجتها.

ج) ملء وقت فراغكم بقراءة الكتاب المقدَّس الذي يتكلّم على الربّ، أو الإصغاء إلى حديثٍ عن الربّ، أو التأمُّل الشخصيّ فيه وفي العمل الخلاصيّ العظيم الذي أتمّه على الأرض. حينها سترون بأنفسكم أنّه لن يبقى في داخلكم ولا في خارجكم ما لا يحمل ذكرَ الربّ ويوجّه انتباهه هو نحوكم، ويجنّد كلّ قواكم الروحيّة لاستقباله ببساطةِ قلب، بعيدًا عن كلّ خرافةٍ وتفسيرٍ خاطئ.

3. مع ذلك، يجب ألّا ننسى أنّ هذه الجهادات والدراسات هي تمهيديّةٌ فحسب. يجب ألّا نتوقّف عندها وحدها، بل يجب أن نسعى نحو ما هو أبعد. فكما أنّ عناصر الحياة الخفيّة تأتي من الطعام الذي نتناوله في شكلٍ صلب، كذلك من هذه الأعمال الملموسة والمنظورة يجب أن تتشكّل في الروح أسمى الميول أو الأشواق نحو الربّ، أي: من خلال جهادنا لتكريس كلّ عملٍ للربّ، يجب أن تكرِّسَ تطلُّعاتُنا كلُّها نفوسَنا

للربّ وحده؛ ومن خلال إتمام الصلوات كلّها أو المشاركة في الخدم الإلهيّة، يجب أن يتشكّل في القلب انعطافٌ نحو الربّ وحده. إنّ قراءة الكتاب المقدّس الذي يتكلّم على الربّ والإصغاء إليه يجب أن يستندا إلى إرادةٍ تُحوّل انتباه أذهاننا نحو الربّ الواحد والأوحد. تلك الجهادات هي حراثة الحقل، وهذه المساعي هي حصاد ما زُرع. تلك هي الجذع والأغصان، ثمّ سيترتّب استقبالها الربّ من تلقاء نفسه. منذ ذلك الحين، ستبدأ روحُنا بتذوّق غبطة سمعان البارّ، أي أنّها ستبدأ في حمل الربّ بين ذراعَي رغباتها وأشواقها نحوه، الربّ الذي يمثّل شبعها ورضاها الكاملَين. هذا ما يُسمّى بتذوّق الربّ، والراحة فيه، والوقوف أمام الله ذهنيًّا، والسير أمام الربّ، والصلاة غير المنقطعة - وهو موضوع جهاداتِ جميع قدّيسي الله ورغباتهم وبحثهم. ثمّ سيترتّب استقبالهم إيّاه من تلقاء نفسه.

أرجو أن تنالوا جميعًا هذه البركة، أنتم الذين تحتفلون الآن باستقبال الربّ. وإذا قال أحدٌ متذمّرًا: "الثمر مرغوب، لكنّ العمل لنيله شاقٌّ جدًّا"، يمكن إجابته هكذا: "حسنًا، ثمّة طريقٌ أسهل أو أبسط. ها هو! تُبْ؛ ثمّ كُنْ غيورًا على إتمام كلّ وصيّةٍ من وصايا الله، وسِرْ سيرًا دؤوبًا أمام الربّ، ساعيًا نحوه بكلّ انتباه الذهن، وبكلّ مشاعر القلب، وبكلّ رغبات الإرادة. وبمجرّد ثباتكَ في هذا الطريق، ستستقبل الربَّ قريبًا. سيدخل فيك ويستريح، كما على ذراعَي سمعان البارّ". لا سبيل بعد لتخفيف العمل الضروريّ في السعي لاستقبال الربّ بالاعتماد على أيّ شيءٍ آخر. إنّ صلاة يسوع "أيّها الربّ يسوع المسيح، يا ابن الله، ارحمني"، يمكنها أن تساعد بقوّةٍ واقتدارٍ في هذا العمل، ولكن ليس من تلقاء نفسها، بل بشرط توجيه قوى روحنا كلّها نحو الربّ! "اصحوا واسهروا" (1 بطرس 5: 8). "اطلبوا ما هو فوق... وحياتكم مستترة مع المسيح في الله" (كولوسي 3: 1، 3). حينئذٍ، إذ تصبحون "روحًا واحدًا مع الربّ" (1 كورنثوس 6: 17)، ستُعاينون هذا الربّ وتحتضنونه، و"تفرح قلوبكم، ولا ينزع أحدٌ فرحكم منكم" (يوحنا 16: 22)، لا في هذا الدهر ولا في الآتي. آمين.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: St. Theophan the Recluse (1861). “Homily on the Reception of the Lord (and How to Attain the Blessing of the Reception of the Lord)”. Retrieved online from: John Sanidopoulos (2022), *Orthodox Christianity Then and Now*.

ORTHODOX LEGACY

وحده مَن يملك قلبًا نقيًّا يمكنه أن يعاين الله

القدّيس لوقا رئيس أساقفة سيمفروبول

في كلّ مرّةٍ كان المسيح يشفي شخصًا، كان يسأل ذلك الشخص أوّلًا إذا كان يؤمن. وفقط إذا كان يؤمن، كان يصنع المعجزة. في كلّ مرّةٍ تحدث فيها معجزة، يعمل الروح القدس؛ ولكي ينال المرءُ الروحَ القدس، يجب أن يكون القلبُ مفتوحًا، وهذا يفتحه الإيمان. مثلما يتطلّب استقبالُ موجات الراديو وجود هوائيّ (antenna)، كذلك يتطلّب استقبالُ النعمة الإلهيّة قلبًا نقيًّا مملوءًا إيمانًا. لا يفرض ربُّنا نعمتَه على أحد. عندما يطلب الإنسانُ الإيمانَ والرجاء والمحبّة، حينها فقط يمنحه الربُّ نعمته: عندما ينفتح قلبُ المرء أمامه بالإيمان. هذا الحدث سرٌّ عظيم، وهذا السرُّ كان يجري في كلّ مرّةٍ كان المسيح يصنع فيها المعجزات.

يقول القدّيس بولس الرسول إنَّ جوهر رسالة الإنجيل يكمنُ كلُّه في الرجاء والإيمان والمحبّة. لذلك، لِكي نكون مسيحيّين وورثةً للنعمة الإلهيّة، من الضروريّ أن نتحلّى بإيمانٍ قويّ وثابت.

إذا كنتُم تؤمنون بوجود الإلكترون من دون أن تروه، فبأيّ حقٍّ تقولون إنّ إيماننا بالله، الذي أيضًا لم يره أحد، هو أمرٌ غير معقول؟

أقول إنّنا نعرف الله أيضًا من خلال قواه، وإعلانات قدرته، وطريقة عمله في قلوبنا، والنعمة التي نشعر بها. لا يمكن لأحدٍ أن يبرهن الإيمان؛ فقد حاول الكثيرون إثبات وجود الله، وحاول الكثيرون إثبات عدم وجوده، ولكن لم يتمكّن أحدٌ قطّ من إثبات هذا أو ذاك. وحده مَن يملك قلبًا نقيًّا يمكنه أن يعاين الله.

إنّ الإيمان هو أثمن كنزٍ على الأرض، ويجب علينا أن نحفظه أكثر من أيّ شيءٍ آخر.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Saint Luke of Simferopol (n.d.). “Only With a Pure Heart Can One See God”. Retrieved online from: John Sanidopoulos, *Orthodox Christianity Then and Now*.

التعامل مع الضغط النفسيّ والقلق

الأم سلوانا (ڤلاد)

سؤال: كيف يتعامل المسيحيّ المؤمن مع المواقف العصيبة؟

جواب الأم سلوانا:

ثمّة جانبان هنا، وعلينا أن نفرّق بينهما. لا ينبغي لنا أن نقلق؛ فالقلق يولِّد ما يسمّيه الاختصاصيّون "التوتّر" (stress)، أي أنّه يخلق حالةً نفسيّةً تجعلنا عاجزين عن التفكير السليم، وغير قادرين على رؤية الحلول، أو الشعور بالراحة، أو التحكُّم في ردود أفعالنا. وهذا ردُّ فعلٍ نفسيّ لنظامنا العضويّ له عواقبُ جسديّةٌ على أبداننا، إذ تتراكم أنواعٌ مختلفةٌ من الهرمونات والموادّ الأخرى لأنّنا "نأمر" أجسدانا بإفرازها بسبب حاجتنا إلى القوّة والطاقة - لكنّنا لا نستخدمها.

إذا ما أصابني القلق، فإنّني أفرز هرموناتٍ معيّنةً لتمنحني القوّة لتغيير ذلك الموقف المُقلق، لكنّني لا أغيِّر الموقف، بل أكتفي بالتذمُّر منه. وهكذا يصبح لديّ عبءٌ مضاعَفٌ بسبب هذه الموادّ التي كان من المفترَض أن تُفعَّل وتوضَع قيد العمل، لتدفعني أنا للعمل. إنّ الاهتمام بكلِّ شيءٍ من دون الوقوع في القلق هو فنٌّ حقيقيّ؛ إنّه فنُّ قبول أن تكون محبوبًا، والاستفادة من أولئك الذين يحبّونك.

نحن نعلم، إلى حدٍّ ما، كيف نفرِّغ توتُّرنا عندما نكون بين أشخاصٍ نحبُّهم. فأنا أعلم أنَّ أمّي تحبّني بما يكفي لأسمح لنفسي بالتحدُّث إليها بأسلوبٍ أكثر فظاظة، أو معاملتها بغضبٍ أكبر. وأعلم أنّ زوجتي أكثر صبرًا عليَّ من مديري، لذا أقوم بتفريغ فائض الأدرينالين الذي راكمتُه في عملي عندما أَصِلُ إلى المنزل، لأنّني أعرف أنّ زوجتي أكثر تفهُّمًا لي. حسناً، ما أقوم به يزعج الشخص الذي أحبُّه. لكنّ الكثيرين يقولون: "من الجيّد أنّه فعلَ هذا في المنزل!". لقد قالت لي امرأةٌ ذات مرّة: "من حُسن الحظّ أنَّ زوجي صرخ في وجهي أنا وليس في وجه مديره! وإلّا لكان قد طُرِدَ من عمله، وماذا كنّا سنفعل من دون راتبه؟ على الأقلّ أنا أفهمه، وأحبّه، وأصبر عليه".

يجب أن نتعلّم من هذا وأن ننتفِعَ من قوّة محبّة الله وتفهُّمها لنا. علينا أن نخبره بكلِّ شيء، في اللّحظة التي نشعر فيها بالألم: «يا ربُّ، لقد قلتَ إنَّه يجب ألَّا أقلق، ولكن انظرْ، أنا خائفٌ، أنا مضطربٌ، ولا أستطيع السيطرة على نفسي!». في تلك اللحظة بالذات، يجب أن نسأل الله: «ألا يمكنكَ أن تفعل شيئًا؟»، وسندهَشُ عندما نرى كم يمكن لله أن يفعل من أجلنا.

غير أنّنا ننسى الله. ففي لحظات الألم والمعاناة، نستدعي الشيطان أو نلجأ إلى الشتائم. ألجأ إلى جرعةٍ من الكحول لتمنحني حالةً أفضل، أو إلى مادّةٍ مخدِّرةٍ لتُحسّن وضعي النفسيّ. لكنّ هذا يشبه تقديمَ علكةٍ لرجلٍ جائع؛ يمضغُها مرّة، مرّتين، لأسبوعٍ أو أسبوعين، ثمّ يموت جوعًا، لأنّ العلكة لا تُغذّينا. من هنا، يجب أن يفهم الشخص الذي شرب الكحول أنَّه شربَ عبثًا لأنّ حُزنه لم يزُل، أو أنّه سكَّنَ نفسَه عبثًا لأنّ مشكلته لم تختفِ. أمّا الله، فيُقدِّم لنا تعزيةً أعظم بكثيرٍ ممّا تقدِّمه الكحول؛ هو يمنحنا حالةً من "الثمالة الروحيَّة" - إذ يخبرنا الآباء القدّيسون أنّ مَن يجرؤ على اقتبال الروح القدس سيختبر "ثمالةً" حقيقيَّة. يعطينا الله طعامًا جوهريًّا أعظم بكثير، طعامًا لا يفنى أبدًا: جسده ودمه.

لا يوجد طبيبٌ نفسيٌّ أو مرشدٌ يعلّمنا ما يجب فعله حتّى لا نموت جوعًا أو خوفًا. وعلينا أن نأخذ في الاعتبار أنّنا نجوع فعلًا ونخاف فعلًا، لأنّنا أحياء! لا يوجد حلٌّ يساعدنا على عدم الشعور بالتوتّر. أنا حيّ! أنا أخاف، وأتألّم، وأقلق، ولكن ليس كمَن لا إيمان له. نحن نقصد الاختصاصيّ؛ ومَن هو الاختصاصيّ في مشكلاتي؟ إنَّه الله. بدلاً من التظاهر بأنَّ لا مشكلات لديَّ، وبدلاً من تعاطي مادَّة تمنحني الراحة، أذهب إلى الطبيب. ماذا لو لم أذهب إلى الطبيب وأنا أعاني من صداعٍ مستمرّ، واكتفيتُ بتناول المسكِّنات؟ سأموت، لأنّ الصداع هو علامةٌ على وجود خطبٍ ما.

نقبل مشكلاتنا، ونقبل آلامنا، ونحملها مع همومنا إلى الله. عندما نشترك في القدّاس الإلهيّ، نسمع: «لنطرحْ عنّا كلَّ اهتمامٍ دنيويّ». لا نطرحه بمعنى أنّنا لا نُبالي به، فكيف لا نُبالي ونحن لا نجِدُ ما نأكله؟ كيف لا نُبالي ونحن عاجزون عن دفع فاتورة الكهرباء؟ إنَّنا نهتمُّ، والأمر يؤلمنا، ونحن خائفون. ولكنّنا نضع ذلك عند قدمَي الله، عند أسفل الصليب، ونقول: «يا ربُّ، قوِّني، علِّمني، أنرني، ساعدني - في هذا الأمر، في هذا الذي أطرحه عند قدمَيك». وحينها، سنرى كيف يتغيَّر كلُّ شيء!

يريد الله مساعدتنا حتّى في دفع إيجار بيوتنا، لكنّنا لا نطلب منه ذلك إلّا في الصباح أو المساء، أو في يوم السبت أو الأحد، أو كنّا نفعل ذلك حين كنّا صغارًا. لم نعترف بخطايانا منذ صغرنا، ولم نشترك في القدسات منذ صغرنا؛ لا نذهب إلى الكنيسة، ولا نبوح لله بأحزاننا؛ ومع ذلك، نودُّ أن نتلقّى العون. لا يُقدِّم الله معونته بالقوّة. لذا، في تلك اللحظة التي تشعر فيها بالتوتُّر، قُلْ: «يا ربّ!» (كما يقول الأب رافائيل نويكا، الذي يعلِّمنا الكثير من الصالحات)، «يا ربّ، أنا متوتِّر!». وبدلاً من التذمُّر والتساؤل عن سبب حدوثِ مكروهٍ لي، أقول: «يا ربّ، لماذا سمحتَ بأن يحدث لي هذا؟». هذا سؤالٌ حكيمٌ جدًّا، وسيوضح لكَ الله لماذا سمح بحدوث ذلك الأمر.

يقول الأب رافائيل وغيره من الآباء الشيوخ إنّ الصالحات تحدث لنا بمعونة الله، والسيّئات تصيبُنا بسماحٍ منه. والله يسمح بالشرِّ لكي نتعلَّم درسًا؛ فهو يسمح بأن تحترق يدُنا عندما نضعُها في النار كي لا نفعل ذلك مرّةً أخرى. هذا ليس عقابًا، بل هو تحذير.

بقبولنا الألم، وقبولنا القلق، وقبولنا الأحزان، نكون قد بدأنا السَّير في طريق الخلاص. والشخص الذي يقبل الحزن الذي يمرُّ به سيكتشف أنّ الحزن هو باب، أو عتبة، أو مدخلٌ لشيءٍ آخر. أمّا برفضنا له، فإنّه يبقى بِركةً موحِلة؛ نظلُّ عالقين فيها متظاهرين بعدم وجودِ حزنٍ أو بأنّنا لا نعرف ماذا نفعل به. نحن لا نعرف، طبعًا، ولكنّ الله يعرف.

هذا ما أودُّ من المتألّمين والقلقين أن يفهموه: إنّ حياتنا صعبةٌ ومعذَّبة، ولا يمكن لأحدٍ أن يغيّر ذلك. ولكن يمكننا أن ننال القوّة لكي نكون أشدّاء في هذه الحياة القاسية، ونحصل على الفرح أيضًا؛ لكي نفرح بأنّنا نعيش وبأنّنا أحياء. هذا كلُّ شيء! والله حاضرٌ هنا، في هذه الحياة، وهو يعيننا. لقد تأثّرتُ كثيرًا بما قاله الأب رافائيل في مؤتمرٍ أُقيمَ مؤخّرًا: «إنّها الجحيم على الأرض الآن. ولكنْ دعونا لا ننسى أنّ آدم فقدَ الله وهو في الفردوس، ووجده مرَّةً أخرى في الجحيم!». لذا ينبغي ألّا نبحث عن فردوسٍ خياليٍّ بلا همومٍ ولا أحزان، بل أن نبحث عن حضور «ذاك» القادر على إخراجنا من الجحيم. وهو موجودٌ هنا، ويُخرجنا منها! الآن! ويُخرجني أنا أيضًا! إنّه يُخرجني من الجحيم كلَّ يوم، وأنا ممتلئةٌ فرحًا!

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Mother Siluana Vlad (n.d.). "Dealing with Stress and Anxiety". Retrieved online from *Sayings of the Romanian Elders*.