



موقع الدراسات
القطبية والأرثوذكسية
www.coptology.org

دكتور جورج حبيب بياوي

تعليم الآباء عن التواضع

كما سلمه الأب
دورثيوس الفزاوي

ترجمة ودراسة

دكتور جورج حبيب بياوي

تعليم الآباء عن التواضع
كما سلمه الأب
دورثيوس الغزاوي

ترجمة ودراسة
دكتور جورج حبيب بياوي

٢٠٢٣

اسم الكتاب : تعليم الآباء عن التواضع كما سلّمه الأب دورثيوس الغراوي
ترجمة ودراسة : د. جورج حبيب بباوي
الناشر : جذور للترجمة والنشر والتوزيع
١٤ ش محمود حافظ - ميدان سفير - مصر الجديدة.
ت: ٢٧٧٩٦١٣٧
الطبعة : الأولى ٢٠٢٣



جدول المحتويات

٥	تقديم
٥	من هو الأب دورثيئوس؟
٦	المراجع الكنسية للأب دورثيئوس
٩	تعليم الآباء عن التواضع كما سلّمه الأب دورثيئوس
١٠	ما هو التواضع؟
١٣	التواضع كسلوكٍ يوميٍّ خاصٍّ بالصلاةٍ وبالعلاقة مع غيرنا
١٦	التواضع هو اعتدالٌ في السلوك
١٦	التواضع ومراحل النمو الروحي
٢٠	التواضع ونمو الشخصية المسيحية
٢٣	التواضع وصِغَر النفس (القلب)
٢٥	التواضع والتنافس الاجتماعي
٢٥	التواضع والشعور بالذنب
٢٧	التواضع والثقة في النفس
٢٩	النّص (١)
٣٣(٢)
٣٩(٣)

تقديم

من هو الأب دورثيئوس؟

المؤلف هو الأب والمعلم الكنسي دورثيئوس رئيس دير ثاواثا Thawatha الواقع في منطقة غزة - فلسطين، وأحد الذين استلموا الإيمان والحياة الروحية من الأب والمعلم الكنسي القبطي برصنوفوس الذي ترهب بدير من الأديرة الباخومية في صعيد مصر مع صديق عمره المتوحد الأب يوحنا المعروف باسم "نبي مصر".

وُلد دورثيئوس في أنطاكية حوالي عام ٥٠٦م ودرس الفلسفة والطب والأدب اليوناني القديم. وهو أصلاً من أسرة سريانية وكان والده طبيباً وتعلم دورثيئوس الطب من والده لأن مقالاته الروحية تحتوي على الكثير من المعلومات الطبية القديمة.

يقول دورثيئوس في إحدى رسائله أنه تعلم من المعلم الكنسي برصنوفوس أن من يريد أن يدرس كتاباً يجب أن يحترس من الكتاب كمن يحترس من وحشٍ كاسرٍ يصارعه.

ترك دورثيئوس انطاكية متوجهاً إلى غزة حيث ترهب وعاش كل أيام حياته. تتلمذ دورثيئوس أولاً على الأب سيريدوس Seridos الذي كان قد تتلمذ بدوره على الأب برصنوفوس، وكان هذا المعلم العظيم قد ترك مصر إلى فلسطين مع موجة من هجرة الرهبان الأقباط إلى فلسطين بسبب غارات قبائل البدو من ليبيا على الإسقيط ثم على صعيد مصر، وهي الغارات التي اشتدت وطأتها ابتداءً من عام ٥١٤م.

كان برصنوفIOS قد قرّر أن يغادر صعيد مصر بسبب شهرته طلباً للوحدة في مكانٍ لا يعرفه فيه أحد، وعندما استقر في منطقة غزة بدأت صلته بدير ثاواثا حتى صار المرشد والأب الروحي لرئيس الدير نفسه الأب سيريدوس. وكان برصنوفIOS قد قرّر أن يتبع منهج الأب العظيم أشعيا الأسقيطي المتوحّد، وهو العزلة والانفراد التام وعدم مخالطة الناس بالمرّة. واكتفى برصنوفIOS بالاتصال بالناس عن طريق تلميذه. وتذكّر رسائل رئيس الدير الأب سيريدوس أن رهبان دير ثاواثا شكّوا في وجود برصنوفIOS، واعتبروا أن الرسائل التي تخرج من قلايته هي من كتابات وتأليف سيريدوس. ولما كشف سيريدوس عن شك الرهبان للأب برصنوفIOS قرّر الأب برصنوفIOS أن يقابل الرهبان وجلس معهم وغسل لهم أرجلهم، وبذلك طبّق القاعدة الروحية المسيحية التي سجّلها في إحدى رسائله، وهي أن الشكَّ ”يُعالج بالوداعة والحكمة لا بالتوبيخ أو التهديد حتى لا يؤدي الشك إلى اليأس أو يُضعف من محبة الواقع في تجربة الشك“.

اهتم دورثيوس بالمبتدئين، ثم بالمرضى، ثم تولى رئاسة الدير بعد نياحة سيريدوس. وكتابات دورثيوس هي في الواقع خلاصة تعليم المعلّم الكنسي برصنوفIOS والأب المتوحّد يوحنا، أي أنها خلاصة الحياة الرهبانية القبطية في بداية القرن السادس ومنتصف السابع.

المراجع الكنسية للأب دورثيوس:

كانت أهم مصادر الآباء في القرن السادس والسابع هي مجموعات أقوال آباء البرية، وهي مدوّنة ومعروفة، بل تم ترتيب هذه الأقوال على الحروف الأبجدية. وكانت هذه الكتابات معروفة في أرجاء العالم المسيحي كله باللغات القبطية واليونانية والسريانية واللاتينية والأرمنية القديمة

والحبشية. وإلى جانب هذه الكتب كان الراهب المبتدئ يدرس شرح الأسفار المقدسة في مجموعةٍ من كتب التفاسير جُمِعَت من كتابات الآباء، أشهرها شرح الأسفار الذي جَمَعَهُ الأب الكنسي Procopias بروكبيوس. ثم مقالات وُكِّت المعلِّم الكنسي إيفاجريوس المعروف عندنا في مصر بالاسم السرياني ”أوغريس“، وُكِّت القديس باسيلوس وغيغوريوس الثيولوجوس وأثناسيوس وعظات ذهبي الفم.

ومن مؤلفات الأب دورثيوس نعرف أنه كان شديد التمسك بأقوال الآباء النُساك، وأنه نَقَلَ بدقة تامّة عن أقوال آباء البرية المرْتَبَة حسب الحروف الأبجدية Apophthegmata واقتبس الكثير من إيفاجريوس وباسيلوس وغيغوريوس النزينزي، وأخذ الكثير من ”تجسُّد الكلمة“ للقديس أثناسيوس، والمقالات ضد أريوس.

وعن المعلِّم الكنسي برصنوفIOS تعلَّم دوثيريوس ”صلاة يسوع“، وهي الممارسة القبطية القديمة التي وُلِدَت في مصر، ونقلها رهبان فلسطين وسوريا عن الأقباط، ثم ذاعت بعد ذلك في اليونان وروسيا وغيرها. ويجدر بنا هنا أن نتذكَّر أن الكنيسة القبطية هي الكنيسة الأرثوذكسية الوحيدة التي لديها في الطقس اليومي ”تسبحة“ أو ”إبصالية“ لاسم ربنا يسوع المسيح. ومن خلال كلمات هذه التسابيح نرى الممارسة التي ذاعت في أرجاء العالم المسيحي كله، وهي ترديد اسم يسوع ربنا مع كلماتٍ أخرى مثل: ”يا ربي يسوع المسيح أعني“ أو غيرها.

أخيراً بعد كفاحٍ مع المرض رَقَدَ الأب دورثيوس في الرب حوالي عام ٥٦٠م بعد أن تتلمذ على يدي أعظم معلِّم كنسي للرهبنة في القرن السادس، وهو الأب برصنوفIOS.

تُرْجِمَ النَّصُّ عن اليونانية (مجلد ٨٨: ٦٣٩) من مجموعة الآباء

اليونانيين Migne وهي تحتوي على النص اليوناني مع الترجمة اللاتينية. ونشرت ترجمة فرنسية جيدة في المجلد ٩٢ من مجموعة الآباء المعروفة باسم Sources Chretiennes والتي صدرت عام ١٩٦٣. أمّا الترجمة الإنجليزية فلا بأس بها، وعبها الوحيد أنها حوّلت النص القديم إلى لغة إنجليزية معاصرة نُشِرَت في المجلد ٣٣ من الدراسات الرهبانية المعروفة باسم Cisterian Studies عام ١٩٧٧.

مع وجود قرابة ٢٥ مخطوطة عربية تحتوي على ترجمات من اليونانية والسريانية تعود إلى القرن العاشر، والثاني والثالث عشر موزّعة على عدة مكتبات ومتاحف، أهمها الأعمال الكاملة في دير سانت كاترين بسينا، وجزء من المقالات الروحية في مكتبة دير السريان.

لم نطّلع على كل الترجمات العربية، ولكن نأمل أن يتمكن من يهتم بالحياة الروحية أن ينشر الترجمات العربية القديمة، فهي في غاية الدقة لأن المترجمين الأقباط خلقوا مصطلحاتٍ عربيةً في غاية الدقة والأهمية، وتعبّر في دقةٍ لغويةٍ ولاهوتيةٍ عن التعليم اللاهوتي الأرثوذكسي.

تعليم الآباء عن التواضع كما سلّمه الأب دورثيئوس

لا ينفصل التواضع عن الإيمان وعن المحبة وعن العقيدة الأرثوذكسية. هو أحد مقومات الحياة الروحية الأرثوذكسية، بل أحد دعائمه الأساسية.

يقول الأب دورثيئوس عن التواضع:

”إنني أكرّر أن هدف سيدنا المسيح هو أن يعلمنا كيف سقطننا في كافة الخطايا التي ارتكبتها وكيف انغمسنا في الشرور كلها. ويعلمنا المسيح ذلك أولاً: عندما يحررنا من خطايانا في المعمودية المقدسة والتي فيها يعطينا مغفرة خطايانا، وأيضاً القوة لكي نعمل الخير متى شئنا، وألا نسقط في الخطية، وألا نستعبد من جديد للخطية، لأن من يخطئ يقع تحت سلطان الخطية ويصبح مثل من يحمل حملاً ثقيلاً لا يقدر عليه ويجرّه حمله إلى أسفل، حسبما هو مكتوب ”بالخطية صار كل واحد مستعبداً لها“ (أمثال ٥: ٢٢ س). وثانياً: يعلمنا المسيح الوصايا المقدسة، وكيف نتطهر من شهواتنا بحفظ الوصايا حتى لا نسقط من جديد في خطايانا السابقة. وأخيراً يعلمنا كيف وصلنا إلى حالة العصيان التي تجعلنا نحتقر ونعصى وصايا الله، ويضيف ربنا يسوع إلى هذا التعليم الدواء الذي يجعلنا نطيع ونخلص. ما هو هذا الدواء؟

وما هو سبب احتقارنا للوصايا؟ اسمعوا ما يقوله الربُّ نفسه: ”تعلّموا مني لأنني وديع ومتواضع القلب وستجدون راحة لنفوسكم“ (متى ١١ : ٢٩). وهكذا يصبح لدينا كلُّ شيءٍ، التعليم كله وقد وُضِعَ في عبارةٍ واحدةٍ منها نتعلم ما هو سبب وأصل (جذر) كل الشرور. وما هو الدواء الذي يعالج هذا المرض ويشفيه. فالربُّ يوضح لنا أن التعالي والعظمة (الارتفاع) هو الذي يُسقطنا إلى أسفل، وأنه من المستحيل علينا أن ننال الرحمة إلا بما هو مضاد للعظمة والتعالي والارتفاع، أي التواضع، لأن ارتفاع النفس (تمجيد الذات) هو أصل العصيان واحتقار الوصية ويقود إلى الهلاك. بينما التواضع هو مصدر وأصل الطاعة وخلص النفوس، وأنا هنا أعني التواضع الحقيقي وليس التواضع المزيف الذي يظهر في الكلام فقط، ونعبر عنه بالمظاهر الخارجية وليس له وجود في القلب، لأن تواضع القلب هو بالذات ما يقصده سيدنا المسيح بقوله: ”أنا وديع ومتواضع القلب“.

(مقالة عن جحد الذات: مجلد ٨٨ : ٧٠٤)

ما هو التواضع؟

لكي نفهم هذه الكلمة الهامة علينا أن نرى كيف يحدّد دورثيوس نفسه التواضع بالمقارنة بما هو مضاد للتواضع، أي الكبرياء. وعنه نأخذ كلماته من المقالة التي يعالج فيها موضوع جحد الذات، إذ يقول:

”الكبرياء هي التعالي والارتفاع.. هي أن نفكر أننا أعظم وأكبر من حقيقة ذواتنا“.

ومثل كل الآباء يعود دورثيوس إلى قصة سفر التكوين أصحاب ٣ لكي يشرح لنا سبب السقوط وأصل الكبرياء:

”ألم يخلق الله الإنسان في راحة وعزاء وفرح الفردوس؟ ألم يجعله في فرح وسلام ومجد؟ ألم يكن في الفردوس؟ لماذا طُرد من الفردوس؟ لماذا؟ لأن الله قال له: ”لا تأكل“، أي لا تفعل، ولكن الإنسان أكل وعصى، أليس هذا هو الكبرياء؟ أليست هذه هي العجرفة وعدم الخضوع.“
(المرجع السابق).

التواضع هو ألا نظن أننا أكبر وأعظم وأقوى من غيرنا. ويظهر هذا بشكل خاص في قبول الوصية، لأن الخضوع لوصايا الله هو دليل على تواضع القلب، أما رفض الوصية فهو الكبرياء. وقد أسهب الآباء جميعًا في تحليل قصة سفر التكوين، ورأى الكل أن الكبرياء ظاهرة في سلوك آدم وحواء، وبشكل خاص في عدم الاعتراف بالخطية وإلقاء المسؤولية على الآخر، ثم أخيرًا على الحيّة أو الشيطان. وهنا يكون الآباء قد حفروا أساس التواضع، وهو أن يقبل الإنسان المسؤولية، وألا يُلقى اللوم على الآخرين مهما كان اشتراكهم في الخطية.

والتواضع هو ألا يقبل الإنسان أن يستخدم إرادته في أن يحيا حياةً مستقلةً منفصلةً عن الله. والإرادة، وهي قوة الحياة التي فينا لا يجب أن تُستخدَم في فصل حياتنا عن الله، لأن هذا معناه أن الإنسان صار سيّدًا لذاته، ولا يعترف بأن الله هو الخالق والسيد.

وتؤكّد الكبرياء في النفس في لحظة استقلال الإرادة الإنسانية عن الله. هذا ما يسميه الآباء جميعًا ”الإرادة الخاصة“ أو ”إرادة الذات“، ولا يُقصد بذلك الإرادة باعتبارها قوة الحياة التي فينا، وإنما هي إرادة

الاستقلال عن الله بالتعالي على الوصية واحتقارها وعدم الطاعة. وهكذا يقدم الأب دورثيوس قصة سقوط آدم كنموذجٍ للفرق بين الإنسان المتواضع الذي يحيا لله والإنسان المتكبر الذي يحيا لذاته وحسب رغباته الخاصة بلا وصية:

”ماذا تفعلان وماذا تقولان أيها البائسان (آدم وحواء)، اركعاً في توبة. اعترفاً بالخطية، ارحمنا عُريّ ذواتكم. ولكن لا آدم ولا حواء توقّف عن اتهام الآخر واكتفى باتهام نفسه، لا أثر للتواضع فيهما. والآن علينا أن نرى كيف يكشف لنا هذا عن حالتنا. انظروا ما أكثر الشرور وأعظمها تلك التي نرتكبها ونجلبها على أنفسنا عندما نبرّر ذواتنا ونتمسك في إصرار بإرادتنا الخاصة. أمّا التواضع فهو أن نلوم أنفسنا وأن لا نثق في رغباتنا الخاصة وأن نجد إرادتنا الخاصة، لأنه بهذا نصبح أهلاً للفداء وأهلاً لتجديد طبيعتنا وعودتنا إلى ما كانت عليه، وبالتطهير الذي تقوم به وصايا المسيح المقدسة..“
(المرجع السابق).

ثم يقتبس الأب دورثيوس من كتابات القديس مرقس الناسك أو المتوحّد:

”يقول أبا مرقس: بدون انسحاق القلب يتعدّر علينا أن نتحرّر من الخطية أو نفتني الفضيلة.“
(الأباء اليونانيين مجلد ٦٥ : ٩٦١).

وانسحاق القلب هو عدم الرغبة في أن نحيا لأنفسنا، وإنما أن نحيا لله. ولذلك يكمل الأب دورثيوس كلامه الواضح:

”لذلك بانسحاق القلب يبدأ الإنسان في أن يقبل

الوصية، وأن يتحرر من الشر، وأن ينمو في الفضيلة. وأكثر من ذلك، يعود إلينا سلامُ العقل. ولذلك فهم الآباء القديسون القدماء هذه الحقيقة وكان تعليمهم وتدريبهم وقيادتهم للآخرين إنما هو لهداية النفس إلى التواضع، لأنه هو وحده الذي يوحِّدنا بحرارةٍ وغيرهٍ بالله. ولذلك، بعد أن نصبح أصدقاءً لله بسبب المعمودية المقدسة التي بعدها لا نَقْطَعُ فقط الخطايا الصادرة عن الشهوات الشريرة، بل نَقْهَرُ الشهوات ونسود عليها، لأنه هكذا عاش الأبُّ أنطونيوس والأبُّ باخوميوس وكلُّ القديسين من الآباء المتواضعين بالله .

(المرجع السابق).

التواضع كسلوكٍ يوميٍّ خاصٍّ بالصلاةِ وبِعلاقتنا مع غيرنا:

يبدأ التواضع حسب تعليم كلِّ الآباء باحترام الآخرين، لأن عدم احترام الآخرين يغرّس في الإنسان الكبرياء، ويلخّص الأب دورثيوس تعليم الآباء بقوله:

”إذا رأيتَ أخاك يخطئ لا تحتقره ولا تغسل يديك (تتبرأ منه) ولا تصمت لئلا يهلك ولا تلعنه ولا تفضحه، ولكن بخوفٍ من الله وبشعور بالشفقة تحدّث معه، أو تحدث مع شخصٍ آخر قادرٍ على أن يؤثرَ فيه. ولكن تكلم مع أخيك بمحبةٍ وتواضعٍ وقل له: ”اغفر لي يا أخي لأنني أنا نفسي مهملٌ، ولأننا لم نتصرف حسناً في كذا..“

(مقالة عن الخوف من الله - مجلد ٨٨ : ٩٠٣).

فالتواضع هو ألا نشعر بأننا أفضل من غيرنا، وألا نحتقر الذي يخطئ. ويكمّل الأب دورثيوس كلامه:

”قبل أي شيء آخر كُن مستقيماً مع أخيك لكي يتم إصلاح كل شيء. لا تُدعِ المذمَّةَ، ولا تثرثر بخطاياها، ولا تحتقره، ولا تجعله المثل أو النموذج السيء، ولا تحكّم عليه ولا تدعي البرَّ بالحكم عليه .

(المرجع السابق).

الغضبُ يحركُ الكبرياء، وهو الشرارة التي منها تُؤلّد الخصومات، لأنّ الخصومات تتحرك في النفس إذا أراد الإنسان أن يُملي إرادته بالمكر والخديعة والسلطة. لذلك يحذرنا الأب دورثيئوس بقوله:

”اعتاد الآباء أن يقولوا إنه غريبٌ تماماً على الراهب أن يَغضب أو أن يُغضب غيره.“ وأيضاً ”الإنسان الذي يسود على غضبه يسود على الشيطان. أمّا الإنسان الذي يَنغلب من شهواته، فهو غريبٌ تماماً عن الحياة الرهبانية.“

(مقالة عن المرارة والكراهية . والعبارات

المأخوذة عن الآباء وردت عند إيفاجريوس

مجلد ٧٩ : ١٢١٦).

فالتواضع يحتاج إلى الوداعة، والتخلي عن الرغبات الخاصة هو بداية السيادة على الشهوات. ولذلك يتمسك الأب دورثيئوس بضرورة الصلاة من أجل كل إنسان حتى الذي يخطئ ضدنا، وهو هنا يقدم لنا تعليم الآباء القدامى وبدقةٍ متناهيةٍ، وحسب النص يبدو أن الكلام قيل في مؤتمرٍ أو اجتماعٍ عام:

”في بدء هذا الاجتماع (المؤتمر) كنّا نتكلم عن الإنسان الذي يعتذر للآخر ويحفظ في قلبه في ذات الوقت الذي يعتذر فيه نوعاً من الضيق، وكنّا

نقول إنه رغم اعتذاره ورغم شفاء الطرفين من الغضب إلا أن الذي احتفظ بالضيق لم يغلب شعوره برفض أخيه. وقد يحدث أن يُضايقَ آخرُ أخيه وبعد الاعتذار اصطلاحاً ولم يحفظ في قلبه أي ضيق أو ذكرى، بل حلَّ السلامُ في قلبه، ولكن قد يحدث أن شخصاً آخر بعد أيام يقول شيئاً يضايقه ويجعله يضطرب مما يجعله يتذكر الإساءة الأولى ويضم إليها الإساءة الثانية. هذا الإنسان يشبه من أصابه جُرحٌ ثم وضع عليه ضمادةً وبعد مدة وبسبب وجود الضمادة بدأ الجرح يُشفى ويكوّن قشرة، ولكن يظل مكانُ الجرح نفسه نقطة ضعف لأن اللحم لم يشفَ تماماً، وإذا ألقى عليه إنسانٌ حجراً وأصابه في نفس المكان الذي حدث فيه الجرح، فإن هذا المكان يُصابُ بسرعةٍ أكثر من غيره، ويبدأ الجرحُ في النزيف. هذا ما يحدث للإنسان الذي جرحَ بإساءةٍ ووضعَ عليها ضمادة الاعتذار وشُفيَ الغضبُ بالمصالحة، مثل هذا الإنسان عليه أن يحترس من رغبته في الابتعاد ورفض الذي أساء إليه لأن هذا الرفض يؤجّل شفاء الجرح ويعرّض الجرحَ إلى جرحٍ آخر في نفس الموضع .. لذلك عليه أن يحرس القشرة التي تكوّنت .. كيف؟ بالصلاة من القلب لأجل الإنسان الذي أساء إليه، وعليه أن يصلي هكذا: ” يا ربُّ ساعد أخي وساعدني أنا بصلواته “، لأن طلب شفاعة صلوات الأخ الذي أساء إلينا هو علامة واضحة على شفقتنا عليه، وعلى رغبتنا في محبته، وعلى تواضعنا، لأن طلبَ المعونة من الله بصلوات الأخ الذي أساء إلينا هو علامة تواضع.

وحيث تُوجد الشفقةُ والمحبةُ والتواضعُ، كيف يمكن للغضب والشهوات أن تتكوّن من جديد؟ وكما قال الأبّا زوسيمّا ”لو وُضِعَ الشيطانُ وكلُّ قواته الروحية الشريرة كلّ حيلهم ومكرهم لكي نَقَعَ في الشرِّ، فإن مكائده تفشل تمامًا بالتواضع الذي يعطيه لنا المسيح. وواحدٌ من الشيوخ قال: ”مَنْ يصلي من أجل أعدائه هو إنسانٌ بلا مرارةٍ“ .

(المرجع السابق، وأقوال الآباء هي في

مجلد ٧٨: ١٦٨٨، ومقالة إيفاجريوس عن

الصلاة في مجلد ٧٩: ١١٢٨).

التواضع هو اعتدالٌ في السلوك:

الخطيئةُ مرضٌ، والمرضُ يعني فقدان الصحة العقلية والنفسية والجسدية. أمّا الفضيلةُ، فهي حياةٌ. ولذلك يقول الأبّ دورثيوس إن السلوك المسيحي السليم هو سلوكُ الاعتدال، أو الطريق الوسط الذي يسمّيه مار اسحق الطريق الملوكي:

”الفضيلةُ هي الوَسَطُ، لأن الشجاعة هي الوَسَطُ بين تطرُّفِ الخوف والجبن وتطرُّفِ الحماسة. وكذلك التواضع هو الوَسَطُ بين تطرُّفِ العجرفة وتطرُّفِ الخنوع. وأيضا الحشمةُ هي وَسَطُ بين الخجل والوقاحة“ .

(مقالة عن اليقظة والتعقل مجلد ٨٨: ٨٣٨).

التواضع ومراحل النمو الروحي:

ويحدّثنا الأبّ دورثيوس بكلماتٍ قاطعة، يشرح فيها حالة النفس وهي تمرُّ بمراحل ثلاثة رئيسة:

”الإنسانُ واحدٌ من ثلاثة. الأول الذي تسيطر عليه

شهواته ويترك لها العنان. والثاني هو من يراقبها. والثالث هو من يقلعها من الجذر. فالأول يستسلم للشهوات، وتتحول هذه الشهوات إلى رذيلة. والثاني لا يستسلم ولا يقطع، وإنما يجاهد دون أن يقلعها من الجذر وتظل شهواته حيّة في داخله. أمّا الثالث، فهو يعمل لكي يخلع شهواته ويجاهد لكي يتصرّف عكسها تمامًا. وهكذا، بشكل عام، نحن نمرُّ بثلاث مراحل. وإذا سألتني واحدٌ وقال لي اعطِ لنا مثالاً، أُجيب عليه بسؤال: ما هي الشهوة التي تريد أن أحلّها وأقدّمها لك كمثال؟ هل أتحدّث عن العجرفة، أم عن الشهوة الجنسية، أم الأفضل أن أتحدّث عن طلبِ المجد الباطل؟ لنفترض أن إنساناً لا يحتمل أن يسمع كلمةً من أخيه. لأنه يوجد أشخاصٌ لا يحتملون سماع كلمة إساءة، ويجيبون على كلمة واحدة بسبع أو عشر كلمات على الأقل، ويجادلون وينجرفون وراء الجدال. وحتى عندما يكفُّ الجدال، فإنهم لا يتوقفون داخلياً، بل يضمرون الحقدَ ويحزنون لأنهم لم يقولوا أكثر مما قالوا.. هذه هي الحالة الأولى، وفيها يتعوّد الإنسان على الحق حتى يصبح عادة. يا ليت الله يخلصنا من هذه المرحلة. وكل من يوجد في هذه المرحلة فهو تحت وطأة الدينونة، لأن كل خطية هي درجة تقربنا أكثر من جهنم. وإذا أراد إنسانٌ في هذه المرحلة أن يغيّر طريقه، فإنه لا يملك القوة على السيطرة على شهواته إلا إذا حصل على معونة القديسين كما قال الآباء.

لذلك أنا أحذركم دائماً لكي تكونوا على حذرٍ

وأن تقطعوا الميول الداخلية الطبيعية قبل أن تصبح عادات خاطئة (عادات خطية). وفي هذه الحالة يوجد مَنْ يسمعُ كلمة إساءة ويغتاظ جداً ويردُّ بخمسة أو عشرة كلمات، ويغتاظ إذا لم يجد الفرصة ليقول أكثر أو ثلاث مرّات أكثر مما قال، ويحزن ويتحول غيظُه إلى حقدٍ ويشتعِل الحقدُ في قلبه عدة أيام ثم ينطفئ. ونوعٌ آخر يبقى الحقد يوماً أو أسبوعاً ثم ينطفئ.

أمّا المرحلة الثانية، وهي حالة الذين يراقبون ويراجعون شهوات قلبهم، فإن منهم مَنْ يسمع كلمة واحدة ويضطرب داخلياً فقط ويحزن، ليس بسبب الإساءة، وإنما لأنه لم يحتمل الإساءة في هدوء. هذا يقظٌ ويواجه شهوة قلبه، وهو من الذين يراجعون أنفسهم. ونوعٌ آخر في هذه المرحلة، وهو الذي يجاهد ويصارع ويعمل، ولكنه ينهزم لأن شهوته أقوى منه. ونوعٌ آخر يشناق لأن لا يُجيب بكلمة رديئة، ولكنه يتخذ من عادات فكره. ونوعٌ آخر يحارب لكيلا يُجيب بحقد، ولكنه يحزن للإساءة، ومع ذلك يلوم نفسه على حزنه ويتوب. ونوعٌ آخر لا يحزن بسبب الإساءة، ولكنه لا يفرح.. هؤلاء جميعاً يواجهون شهواتهم، ولكن يجب أن نشير إلى نوعين مختلفين: الأول يخطئ ويسقط في الخطية لأنه انهزم بسبب شهوته. والثاني تتسلط عليه الشهوة بسبب قوة العادة. أما الباقيون فهم نوعان، كلاهما يلوم نفسه ليس بسبب السقوط في خطية، وإنما لأنهما لم يحتملا الإساءة بشكر، وكلاهما يخاف من خطر سيطرة وسطوة الشهوة. ولكن مع ذلك

أقول إن الكلَّ يجاهد حتى الذين سقطوا لأنهم يحاولون مراجعة أنفسهم والتحكُّم في شهواتهم. واعتاد الآباء ان يقولوا إن "كلَّ ما لا يوجد في النية والقصد لا يبقى في القلب فترةً طويلةً" (القول للأبَّا بيمن قول ٩٣ مجلد ٦٥: ٣٤٥).

وهؤلاء جميعاً يجب أن يتحسَّسوا قلوبهم لا لكي يصرفوا الوقت في إجابة السؤال: كيف ولماذا توجد هذه الشهوات في قلوبهم (أي السبب والكيفية) وإنما يجب اكتشاف سبب ردِّ الفعل السريع والملتهب، ويجب اكتشاف سبب انهزامهم وسيطرة شهواتهم عليهم^(١).

وأحياناً يحدث أن شخصاً لم يصمَّت أمام الإساءة، ولكن الدافع الحقيقي هو الرغبة في أن ينال مدح الناس أو السُّبح الباطل. وآخر يصمت والدافع الحقيقي هو رغبته في أن يشعر بأنه صالحٌ وحسنٌ. هؤلاء يحاولون إصلاح ما هو خطأً بخطأٍ آخر واعتاد الأبَّا بيمن أن يقول: "الشَّرُّ لا يُصلِحُ شَرًّا" أو (الشَّرُّ لا يغلبُ شَرًّا آخر) (قول ١٧٧ للأبَّا بيمن مجلد ٦٥: ٣٥٦).

وأخيراً يجب أن نتكلم عن الذين يقلعون شهواتهم من الجذر. وهؤلاء أنواعٌ. إذا فَرِحَ إنسانٌ بالتوبيخ أو اللوم لأن التوبيخ أو اللوم له مجازاة ومكافأة، فهو يقلع شهوته من الجذر، لكن بدون معرفة. وآخر يفرح إذا وُبِّخَ لأنه يعتقد أنه يحتاج إلى التوبيخ لأنه هو سبب التوبيخ، فهو يقلع الشهوة بمعرفة. أمَّا إذا

(١) لا ينصحُ الآباءُ بتحليل المشاعر وسبب وجودها ولا وجود الأفكار، وإنما التعليم السليم هو اكتشاف السيطرة ورد الفعل، فالإنسان يجب أن يعرف ما هو، وليس لماذا هو؟ وتحليل الأفكار خطأً، أمَّا اكتشاف سبب قبولنا للأفكار فهو بداية التحرُّر.

عُيِّرَ إنسانٌ ووُبِّخَ واعترف بأن التوبيخ صحيحٌ وأنه هو سببُه مهما كان، فهذه معرفةٌ، لأن كلَّ مَنْ يصلي ويقول لله في صلاته ”يا رب أعطني التواضع“ يجب أن يعرف ماذا يطلب من الله، لأن الله أرسل إليه مَنْ يُسئُ إليه. وإذا أساء إليه إنسانٌ يجب أن يقول لنفسه إنه حقيرٌ فعلاً وأن يحتقر ظنُّه الخاص وفكره عن نفسه، وبينما يسمع التحقير من الناس يُحَقِّرُ هو نفسه باطنياً. علينا أن نرى إلى أيِّ من هؤلاء ننتمي: هل أنا واحدٌ من هؤلاء الذين يُسرون بشهواتهم ويقبلون سيطرتها حتى النهاية؟ أم أنا واحدٌ من هؤلاء الذين لا يُسرون بالشهوة ومع ذلك تغلبهم الشهوة؟ أم أنا واحدٌ من الذين ينجرفون وراء الشهوة بقوة العادة التي نرضى بها، ومع ذلك تثيرنا ونحتاج للتوبة؟ أم أنا من الذين يجاهدون ضد شهواتهم بمراقبتها ومراجعتها واستبدال شرِّ بشرٍّ آخر، مثل الذي يصمت عند الإساءة طلباً للسُّبح الباطل أو للحصول على معروف، وبالاختصار سعياً وراء غايةٍ وريحٍ بشريٍّ؟ أم أنا واحدٌ من هؤلاء الذين بدأوا في قلع ميولهم من الجذر، وبمعرفةٍ وبيقظةٍ أنصرفُ ضد شهوتي وميولي الشريرة؟“.

(المرجع السابق).

التواضعُ ومُؤ الشخصية المسيحية:

التواضع ليس دعوةً إلى انحلال الشخصية وتوقف العقل عن التفكير، أو أن يعيش الإنسان بلا رأيٍ وبلا عقيدة مثل ورقةٍ جافةٍ في مهب الرياح. العكس هو الحق الواضح، ذلك أن المتواضع هو إنسانٌ قويٌّ جداً، لأنه قليل الاهتمام بما يهتم به ”السطحيون“ من الناس. المتواضع يبحث

في جوهر الأشياء ويختار أفضلها حتى لو كان ما يختاره ضد رغباته. التواضع هو السدُّ المنيع الذي يحول دون سقوط الإنسان في هاوية اللذات والشهوات التي هي ينبوع الموت ومصدر انحلال القوى العقلية والجسدية. ولكي ندرك أهمية التواضع علينا أن نتذكر ما يلي:

أولاً: جحد الذات أو إنكار الذات هو -حسب تعليم الآباء- الحياة بلا خضوعٍ للأهواء. وجحدُ الذاتِ ليس محاولاتٍ دائمة للقضاء على الذات، بل هو عملٌ أساسيٌّ وهامٌّ يبدأ بالمحبة، وبالتالي فهو ليس مقاومةً للنفس، بل هو ترياقٌ يشفي النفس من الإفراط في ”حب الذات“، وهو المصدر الأول للكبرياء. فالإنسان يعيش في سلام المحبة عندما يفضّل الآخرين على نفسه، وإذا تخلى الإنسان بحرية ومحبة عن الحياة من أجل نفسه وحدها، استوعب جحد الذات كدعامة أساسية للحياة الروحية. أمّا جحدُ الذات بدون محبة وبدون خدمة الآخرين، فهو عشقٌ خفيٌّ للموت يدفع الإنسان إلى اكتشاف الموت في داخله، وكأنه يبحث عن الموت ويطارده بقتل ذاته. هذا نوعٌ من الأمراض العقلية والنفسية لا مجال للحديث عنه هنا. ولكن يكفي أن نتذكر أن الإنسان الذي يُبغض ذاته ويكره نفسه يعيش دائماً في معسكر الكراهية ويتعذّر عليه -طالما أن الكراهية جزءٌ أساسيٌّ في حياته- أن يحب نفسه وأن يحب الآخرين. أمّا الذي يحب ذاته ”حب قريبك كنفسك“ فهو بالمحبة يصبح ذبيحاً وقرباناً، ويلتصق بالمسيح ويحيا فيه، وبشركة الصليب والقيامة يصبح ”صورة المسيح“.

ثانياً: عشق الذات، أو حسب التعبير الشائع في علم النفس ”الزرجسية“، هو العشق الذي لا يسمح بأية محبة أخرى.

و”الزرجسية“ - حسب الأسطورة القديمة - هي قصة شابٍ ”زرجس“ جميل الصورة، رأى صورته في جدول ماء فأحب هذه الصورة وعشقها

حتى أنه جلس بجانب جدول الماء يرى صورته حتى مات من الجوع.

والنرجسية في تراثنا النسكي تأتي تحت اسمٍ آخر سجَّله يوحنا كاسيان في الحوار مع المتوحِّد القبطي ”شيرامون“ Chaeremon وجاء تعبير ”صورة الذات“، أي الصورة التي يكوِّنها الإنسان عن نفسه، وهي حسب تعبير الأب شيرامون تختلف عن صورة الله ومثاله التي وُهِّبَت لنا في بداية الخلق، والتي جاء ابنُ الله لكي يحددها^(٢). والنرجسية في رسائل القديس بولس هي ”الإنسان القديم أو العتيق“، وهو صورة الذات التي تصل إلينا من خلال التربية والحياة الاجتماعية وما يرثه الإنسان من عاداتٍ وأفكارٍ وعقائدٍ اجتماعيةٍ .. الخ. هذه الصورة ليست من خلق الله، وإنما هي من خلق الفرد والمجتمع. وعندما تصبح هذه الصورة هي ”المعبود“ الذي يعشقه الإنسان والذي لا يملك أن يفرطَ فيه، بات من الحتمي أن يسير الذي يرغب في الشفاء في طريق الصليب حتى نهايته، أي القيامة من خلال الموت. وهنا -في الحياة الرهبانية بالذات، بل وفي مجتمع الكنيسة- يبدأ الشفاء بالمحبة التي يمارسها الكل وليس الفرد الواحد. وتبدأ المحبة بالخضوع للجميع لأن الجميع يخضعون للجميع وليس لفرد واحد.

ويلاحظ الآباء أن علامات التخلِّي عن النرجسية وبداية التواضع الحقيقي هي في قبول الإهانات والشتائم وعدم الانزعاج منها بالمرة. هذه علامةٌ أساسيةٌ، لأن قبول الإهانات والشتائم والعار تعني أن الإنسان تخلَّى عن الرجاء في المديح وعن حب ”السُّبح الباطل“. ويذكر يوحنا كاسيان قصةً ذات دلالة وهو يحاول أن يكتشف التواضع في حوارهِ مع المعلِّم العظيم بيمن. والقصة يذكرها الأبُّ بيمن نفسه نقلًا عن الأبِّ

(٢) راجع فصل ٦ ص ٤١٦-٤١٧ من الترجمة الإنجليزية من المجلد ١١ من مجموعة آباء ما بعد نيقية.

”سرابيون“ الذي ذكر أن أحد الرهبان جاء إلى جماعة الأبا سرابيون وهو يرتدي ملابسٍ وضيعةً جدًّا حتى أنه أمام الجميع رفض أن يجلس على حصير، بل رفض أن يقود الأخوة في الصلاة العامة وظلَّ يتحدث عن خطاياها، بل وجرائمه معلناً أنه لا يستحق حتى الهواء الذي يشمُّه، بل رفض أن يغسل الأخوة قديمه حسب عادة الأديرة القديمة. ولكن الأب سرابيون خاطبه بعد العشاء وقال له في وداعةٍ ومحبة أن يلزم قلايته وأن يكفَّ عن التجوال من مكانٍ لآخر وألا يعيش على الصدقة، بل يأكل من ثمر وتعب يديه. وعندما سمعَ هذا الراهب هذه النصائح الهامة والتي لا تُسئُ إليه ”امتلاً من الغضب والقرف وعجز عن أن يُخفي نظرات عينيه الغاضبة“. هنا قال له الشيخ سرابيون: ”يا ابني لقد حمّلت نفسك حمل خطايا وجرائمٍ ثقيلة دون أن تخاف من فقدان سُمعتك. فكيف تغضب لمجرد أنني طلبتُ منك أمراً بسيطاً لا يُكلِّفك سُمعتك، ربما لأنك تحقّر نفسك لكي تسمع كلمات المديح“^(٣). وبعد هذه القصة يذكر الأب بيمن أن ”الصبر الحقيقي وهدوء النفس لا يمكن الحصول عليهما ولا الاحتفاظ بهما بدون التواضع التام“^(٤). وهكذا نرى أن المتواضع هو إنسانٌ قويٌّ جدًّا لا يضع مشاعره وأفكاره وحياته في أفواه الناس، إذا مدحوه سعد إلى السماء، وإذا شتموه نزل إلى هاوية الغضب.

التواضع وصِغَر النفس (القلب):

تفضيل الآخرين على الذات هو اختبارٌ حقيقيٌّ للمحبة، وبالتالي فهو لا يمارَس من خلال الاكتتاب أو صِغَر القلب أو صِغَر النفس. والقارئ القبطي يعرف أن ”صِغَر القلب“ هو أحد مصادر الخطية التي تشير إليها الكنيسة القبطية في صلاة التحليل: ”إن كُنَّا قد أخطأنا إليك بقولٍ أو

(٣) يوحنا كاسيان. المرجع السابق ص ٤٨٤.

(٤) المرجع السابق فصل ١٣: ص ٤٨٤.

فعلٍ.. أو صِغَر القلب“.

وصِغَر القلب هو حاله يُأس من النفس، واحتقارٌ للذات مصدره الأساسي الشعور بالذنب، وهو حالةٌ تدفع الإنسان للتهور والبحث عن الخطايا كأن الشَّرَّ هو حلٌّ لِمَا يَمُرُّ به الإنسانُ من مشاكلٍ فكريةٍ وعقلية. ولذلك أيضًا تطلب أوشية المرضى العزاء الروحي لمن هو مصاب بصغر القلب ”عزاء صغيري القلوب، ميناء الذين في العاصفة“. وهنا يختفي من الإنسان الشعور والثقة بما هو أبدي وسماوي، ويحتقر ذاته، بسبب اليأس وليس تواضعًا، لأن اليأس لا مجال له في المحبة.

والياسُ هو شعورٌ بالضعف بسبب الافراط في تصوُّر القوة والقدرة. والفرق بين اليأس والاكتئاب والتواضع كبيرٌ جدًا. اليأس هو عدم قبول الشعور بالضعف، وهو بذلك ثمرةٌ من ثمرات الكبرياء. أمَّا الشعور بالضعف النابع من التواضع، فهو يحرك الإنسان إلى طلب معونة وقوة الله، ويحرك في الإنسان ضرورة الالتصاق بالمسيح. والمتواضع يعرف ضَعْفَه، ولكن عينيه دائماً على رحمة الله وغناه.

أمَّا الإنسان المتعجرف، فهو يرتاع ويجزع ويخاف إذا اكتشف ضَعْفَه، وإذا وجد أن ضَعْفَه عظيمٌ سقط في اليأس، لأن الكبرياء هي التي تمنع الإنسان عن طلب نعمة الله المجانية. أمَّا المتواضع فهو يكتشف كل يوم ضَعْفَه، ولكنه يكتشف أيضًا نعمة الله ورحمته، ولذلك يقوى رجائه في الله وليس في قوته. وصِغَر القلب يسيطر على الإنسان المتعجرف لأنه لا يقبل وجود بقعة سوداء واحدة في ثوب كبريائه الأبيض الذي اخترعه لنفسه، والذي يراه نظيفًا كاملاً. وصِغَر القلب نابعٌ من الحصول السريع على معلومات روحية (المعلومات عكس المعرفة) بشكلٍ سريعٍ وسهلٍ وبلا اختبار لما تعلَّمه. وعندما يجد الإنسان أنه لم يتذوَّق عمق وقوة

ما عَرَفَه، فإنه سريعاً ما ينفذ يديه ويتحول إلى موضوعٍ آخر بحثاً عن العزاء، علَّه يتقدم وينجح هذه المرة، وبالتالي يسقط تدريجياً في الشعور بالفشل والياس، لأنه يستمد قوته من خياله وأفكاره التي لا تنمو في داخل قلبٍ يختبر، بل تنمو في عقلٍ يجمع المعلومات دون أن يتأمل الحكمة أو الحياة التي تفرض السلوك بمحبة.

التواضع والتنافس الاجتماعي:

لا يقتل التواضعُ روحَ المنافسة، وإنما يضعها في مكانها الصحيح. المتواضع لا يحيا من أجل المنافسة، وإذا تسابَقَ أو تنافَسَ مع غيره، فهو لا يسعى لكي يسود ويتسلط على غيره. وإذا حصل المتواضع على مركز أو وظيفة .. الخ فهو لا يستغل هذه لقهر الآخرين، وإنما تصبُحُ فُرْصُ النجاح والتقدم فُرْصَ توبةٍ ومراجعةٍ للنفس.

وتذكُرُ المصادر التاريخية أن القديس باسيليوس الكبير كان يلبسُ أفخرَ الملابس عندما يصلي القداس الإلهي، ولكن كان تحت هذه الملابس "قميصُ الشعر" الجاف الذي يلبسه النُساك. ولذلك فإن المال، أو الوظيفة أو النجاح ... إلخ، ليست هي أهداف الحياة، بل الله هو الهدف. والكبرياء هي أن تصبح الوسيلةُ هي الهدف، والهدف هو الوسيلة.

التواضع والشعور بالذنب:

الشعور بالذنب Guilt هو عكس الشعور بالخطية. الشعور بالذنب هو ثمرة من ثمرات الكبرياء، نابِغٌ من اللوم والتأنيب الشديد الذي يكشف عن اعتقادٍ مزيّفٍ بالطهارة والكمال. والشعور بالذنب لصيقٌ بالخوف من مواجهة الناس، ومن مواجهة الفضيحة، ومن محاكمة المجتمع لأنها أهم بكثير من محاكمة الضمير. والخوفُ من دينونة الناس هو محصلة ما

نزرعه من رغبةٍ في الشهرة وحبّ المديح، وكلما زاد حبّ المديح، أو حسب التعبير القديم "السُّبح الباطل"، كلما زاد اللوم والتأنيب الداخلي. وأفضل مثل لما نحاول أن نشرحه هو قصة الأبّأ أغانثون الذي جاء بعض الأخوة لكي يجربّوه ووصفوه بأنه "زانٍ ومتكبرٍ"، فقال الأبّأ أغانثون: "نعم هذا صحيح". ثم قالوا له: "هل أنت أغانثون الذي دائماً يتكلم بكلام لا معنى له (مهزار) فقال: "نعم أنا". ولم يفقد الأبّأ أغانثون سلامه ولم يغضب لأنه لا يبالي بحكم الناس. ولكن عندما قالوا له: "أنت هرطوقي"، اعترض هذا المعلّم العظيم، لأن الهرطقة هي ابتعادٌ عن الإيمان، والإيمان هو الذي يردُّ الإنسان.

وهكذا نجد أن الكبرياء ترى أن أحكام الناس هي مقياس النجاح، وأن الشهرة هي هدف الحياة، وهكذا يُؤدّ الشعور بالذنب في القلب بسبب حرص الإنسان على الكرامة الاجتماعية (وليس كرامة الله). فإذا سقط الإنسان أو حدث منه تقصيرٌ، فهو يشعر باللوم والخوف من الناس، وبذلك يصبح الشعور بالذنب مرضاً اجتماعياً نفسياً لا علاقة له بما لنا من علاقات مع الله. أمّا الشعور بالخطية، فهو نابعٌ من نار المحبة الإلهية، وهو يجعل الإنسان ينوح على ما حدث من خطايا لأنها تحجب محبة الله عنه.

والفرق بين ألم المحبة وألم أحكام الناس هو فرقٌ كبيرٌ جداً. المتواضع ينوح ويبكي في ندمٍ شديدٍ لأنه جرح نفسه بالخطية، أمّا المتعجرف فهو يبكي إذا اكتشف تقصيراً أو ضعفاً، بل هو لا ينام الليل في هدوءٍ خوفاً من الغد. وحرزُ المتواضع هو حرزٌ حقيقيٌّ يجد تعزيتته في نعمة الله وغفرانه. أمّا حزن العجرفة والكبرياء فهو حرزٌ على فقدان الكرامة، وهو حرزٌ لا يدوم لأن الإنسان المتكبر سريعاً ما يجد تعزيتته فيما يحصل عليه

كبديلٍ يعوّضه عما فقدّه.

التواضع والثقة في النفس:

من أهم المصادر التي تحتاج إلى تعريبٍ دقيقٍ؛ رسائل الأب والمعلّم القبطي برصنوفوريوس، فهي خلاصة تعليم الآباء في القرون الخمسة الأولى. ومن يدرس هذه الرسائل يجد أن التواضع الحقيقي هو ثقةٌ حقيقيةٌ بالنفس بلا إفراطٍ أو تزييفٍ. التواضعُ ثقةٌ بالنفس بلا خيالٍ وبلا هالةٍ مزيفةٍ من كمالٍ مزيفٍ، أو قوةٍ خياليةٍ لا وجودَ لها.

وثقةُ الإنسان بنفسه في حالة التواضع هي ثقةٌ لا تهتزُّ بالمرّة، لأن قلب المتواضع غير منقسم على نفسه. ولاحظ أيها القارئ أن انقسام القلب وتزعزُع الإرادة مصدره تعارضٌ وتضاربٌ وتناقض الشهوات. وانقسام القلب هو حالةٌ من حالات الخوف، والخوف هو ثمرةٌ وباكورة الكبرياء، لأن المتكبر كثير المخاوف تحركه الأهواء لا الحكمة، وتقوذه الكرامة المزيفة لا الوصية الإلهية. وقد تغرس الكبرياء قدراتٍ خارقةً مصدرها طلب مديح الناس، والسعي إلى بطوليةٍ زائفةٍ كافٍ لأن يغرس في الإنسان قدراتٍ مؤقتةً تزول وتغرس في الإنسان التردد.

ويذكر كتاب "أقوال آباء البرية" إن شخصاً ذاع صيته بالصوم حتى وُصفَ باسم "الصّوام"، وجاء إلى الأبّ زينون تلميذ الأبّ سلوانس، ولكن عندما لزم الأبّ زينون الصمت، أصاب الضجر قلب الصّوام وطلب الانصراف، وقال للأبّ زينون "صلّ لأجلي أنا منصرف" فسأله الأبّ زينون "لماذا؟"، فقال الصّوام: "إن قلبي يحترقُ بنارٍ ولا أدري لماذا". وحقاً عندما كنتُ في قريتي كنتُ أصومُ حتى المساء، أمّا الآن فإنني لا أدري ماذا حدث لي. فقال له الأبّ زينون: "في قريتك كنتُ تأكلُ (المديح الذي تسمعه) بأذنك. أمّا الآن فاذهب وافطّر في الساعة التاسعة (الثالثة بعد

الظهر)، وإذا صُمتَ أو عَمِلتَ شيئاً فاعمله سِرّاً“. ولكنه بعد أن انصرف وحاول أن ينفذ وصية الأبّ زينون لم يجد الصَّوَّامُ نفسه قادراً على الصوم حتى الساعة التاسعة^(٥). وهكذا عندما تاب ”الصَّوَّامُ“ عن طلب المديح عَجَزَ عن الصوم.

المتواضع يعمل دون طلب المديح، ويجد لذةً في العمل من أجل الله، لا يبالي بما حَقَّقَ وبما أنجز وبما سيقول الناس عنه، ولا يعمل من أجل المكافأة وإنما يعمل لأنه يحب العمل، أي من أجل العمل نفسه، ولذلك لا تهتز ثقته بنفسه لأنه لا يخاف النقد ولا يرهب فقدان المكاسب، وبالتالي يستطيع أن يركز اهتمامه على ما يعمل وعلى ما يقوم به، ويكتسب ثقةً من عمله لا من تقديرات الناس.

الخوف هو الذي يغرس في الإنسان عدم القدرة على ”التركيز“، ولذلك ينال المتواضع ثقةً كاملةً في نفسه، لأن الخوف من الخسارة ومن الناس بعيدٌ عن فكره، ولا محلّ له في قلبه. وإن حَسِرَ المتواضعُ لا يلوم الناس ولا يلوم الظروف، بل يكتشف تقصيره ويعالجه. أمّا الذي يلوم الناس والظروف ويلقي المسؤولية على الآخرين، فهو يحاول أن يستر عيوبه حتى عن ضميره، وبالتالي لا يتقدم، لأنه غير قادر على إصلاح عيوبه.

يغرسُ التواضعُ السلامَ في النفس، ويجعل الإنسان قادراً على رؤية أهدافه الحقيقية في دقةٍ، ولذلك يسير نحوها بلا خوف وبلا رغبة في السُّبح الباطل.

(٥) راجع الترجمة الإنجليزية، ص ٥٧.

النَّص

(١)

١- اعتاد واحدٌ من الآباء أن يقول: ”نحن نحتاج إلى التواضع قبل أيِّ شيءٍ آخر، وهو أن نكون على استعداد لأن نسمع آيةَ كلمةٍ تُقال لنا، وأن نخضع.

”التواضع هو الذي يُبدي كل حيل العدو، ويزيل كل مانع“. ما أقوى هذه الكلمات.

٢- لماذا لم يقل هذا الأب ”نحن نحتاج إلى ضبط النفس قبل أيِّ شيءٍ آخر؟ ألم يقل الرسول: ”كلُّ من يجاهد لكي يسود يضبط نفسه في كل شيء“ (١كو ٩: ٢٥) ولماذا لم يقل هذا الأب ”نحن نحتاج إلى خوفٍ من الله قبل أيِّ شيءٍ آخر؟ أليس مكتوباً: ”بدءُ الحكمة مخافةُ الرب“ (أم ٩: ١٠)، وأيضاً: ”الخوف من الله يبتعد به الإنسان عن الشر“ (أم ١٤: ٢٧). ولماذا لم يقل هذا الأب ”نحن نحتاج إلى الصدقة أو إلى الإيمان قبل أيِّ شيءٍ آخر“. لأنه مكتوبٌ أيضاً بالإيمان وبالصدقة نتطهر من الخطايا، ويقول الرسول: ”بدون إيمان يتعذر إرضاء الله“ (عب ١١: ٦). فإذا كان من المستحيل أن نرضي الله بدون إيمان، والإيمان والصدقة يطهّران من الخطية، ومخافة الإنسان من الله هي بداية الحكمة، والإنسان الذي يريد أن يسود على أهوائه يضبط نفسه، بل يمنع نفسه عن كل شيء، فلماذا قال هذا الأب ”نحن نحتاج إلى التواضع قبل أيِّ شيءٍ آخر“، ولماذا ترك كل الأمور الأخرى الضرورية التي ذكرناها؟

٣- لقد أراد هذا القديس أن يخبرنا بأنه لا الخوف من الله، ولا الإيمان، ولا ضبط النفس، ولا أية فضيلة أخرى يمكن أن تضعنا على الطريق الصحيح بدون التواضع، ولذلك قال: "نحن نحتاج إلى التواضع قبل أي شيء آخر، لأننا بالتواضع نستطيع أن نسمع أي كلمة مهما كان قائلها، وبالتواضع نقول: أنا أخضع"^(٦).

٤- لنفهم أيها الأخوة كم هي عظيمة جداً قوة التواضع. ولنعرف القوة الروحية الكامنة في الكلمات: "اغفر لي". لماذا سُمي الشيطان، ليس فقط "العدو"، بل أيضاً "المقاوم"؟ لقد دُعِيَ "العدو" لأنه يكره جنس البشر، ومَن يكره هو خائنٌ لأنه يكره الصلاح. ودُعِيَ "المقاوم" لأنه يضع العراقيل في طريق كل ما هو صالح. فإذا أراد إنسانٌ أن يصلي، يضع أمامه عراقيل كثيرة؛ مثل الظن السيء والأفكار النجسة القبيحة والفتور. وإذا أراد إنسانٌ أن يقدم صدقات، وضع أمامه عراقيل المماطلة والتأجيل. وإذا أراد إنسانٌ أن يسهر في الصلاة، وضع أمامه عراقيل التردد أو الكسل. فالشيطان يقاومنا في كل شيء مهما كان لأنه لا يرغب بالمرّة أن يرانا ننتهي ونرغب ما هو صالح، لذلك دُعِيَ "المقاوم" و"العدو" الذي يفشل دائماً وتتبدد هجماته بالتواضع.

٥- التواضع عظيمٌ جداً. وكل ما هو صالحٌ ينمو دائماً بالتواضع، وإذا درّبنا أنفسنا، فإن مسيرتنا تصبح أسهل، بل أقصر مسافة، لأنه قيل "انظر إلى تواضعي وتعبي واغفر لي جميع خطاياي" (مزمور ٢٥: ١٨)، وأيضاً "أنا تواضعت والرب خلصني". وكما قال أباً يوحنا: "التواضع وحده هو الذي يقودنا إلى الحياة الروحية ببطء"^(٧).

٦- يا ليتنا نتواضع في هذا العمر القصير لكي نخلص. لأننا إن كنا

(٦) العبارة للأب والمعلم الكنسي برصنوفوس، والترجمة العربية نقلت النص عن اليونانية كما يلي "نحن نحتاج إلى التواضع قبل كل الأمور الأخرى، وذلك بأن نكون على استعداد أن نقبل كل كلمة نسمعها من الآخرين، وأن نقول في قلوبنا نعم". وطبعاً قبول الكلام، ليس قبولاً للكلام المضاد للإيمان، ولكن ما يتعلق بالعلاقات الشخصية التي لا تتعارض مع وصايا الله.

(٧) مجموعة الآباء اليونانيين ٨٨: ١٨١٦.

لا نقدر على العمل الجسماني لأننا ضعفاء، فلنحاول دائماً أن نتواضع.

إنني بكل ثقة وبقين أقول إن رحمة الله سوف تسمح بأن نكون في شركة القديسين في السماء لأنهم بالتعب العظيم صاروا خداماً لله، أمّا نحن فبالاتضاع، وهو قليل ولا يُقاس بتعب القديسين سوف نصل إلى ذات الموضع السماوي مع القديسين.

نعم أيها الأخوة نحن ضعفاء ولا نقدر على العمل والتعب العظيم الذي عرفناه عن آباءنا، لكن ألا نستطيع أن نتواضع؟ طوبى لكل من هو متواضع حقاً.

٧- ما أعظم التواضع، وحقاً أشار واحدٌ من القديسين إلى التواضع وقال: "التواضع لا يُفرز الغضب ولا يُغضب أحداً"^(٨).

٨- هل هذا كلامٌ غريبٌ؟ أليس التواضع هو المضاد للسُّبح الباطل، وهو الذي يحفظ الإنسان من السُّبح الباطل. وكثيراً ما يغضب إنسانٌ بسبب الغنى أو بسبب ما يأكل. لماذا قيل إن التواضع لا يُفرز الغضب، ولا يثير غضب الآخرين؟ إنني أُكرّر ما قلته سابقاً، وهو أن التواضع عظيمٌ وقويٌّ لأنه يجعل النعمة تنزل وتسكن في النفس، وهذا يكفي لأن سُكنى النعمة الإلهية في النفس يحفظ النفس من أخطر شهوتين. وما هو أخطر من الغضب أو أن نُغضب الآخرين؟ وحقاً قال واحدٌ من الآباء الشيوخ: "إنه غريبٌ تماماً على راهبٍ أن يغضب، وكيف يغضب إذا سلح نفسه بالتواضع، لأن الغضب يقود إلى الاضطراب في أقصر وقت، وإذا أزعج الأخ الغضوب الآخرين، صار تحت سلطان الشيطان"^(٩). لذلك قيل إن التواضع لا يُفرز الغضب ولا يثير غضب الآخرين. ولكن لماذا نقول إن التواضع يصون من هاتين الشهوتين؟ بالحقيقة التواضع

(٨) مجموعة الأقوال القبطية، قول رقم ١١٥ نُشرت في مجلة الأبحاث التاريخية التي تصدرها جامعة باريس مجلد ٤٠٢ عام ١٩٠٧.

(٩) قول الأب مكاربوس الكبير كما سجّله الأباً زوسيمًا في رسالته رقم ٣٥.

يحمي النفس من كل الشهوات ومن كل التجارب.

٩- عندما رأى الطوباوي أنطونيوس فخاخَ الشيطان وقد نُشِرتْ ونُصِبَت في كل مكانٍ تتهدُّ وسأل الله كيف يمكن لأي إنسان أن يتجنبها. وأجابه الله ”التواضع“. التواضع هو الذي يجعلك قادراً على أن تهرب منها (الفخاخ) كلها. وما هو جديرٌ بالانتباه أنه أضاف: ”ولا تقدر هذه الفخاخ أن تمسَّك“^(١٠).

١٠- والآن هل نحن قادرون على استيعاب حقيقة قوة التواضع؟ هل ترون النعمة الملتصقة بهذه الفضيلة؟ بالحقيقة لا يوجد ما هو أقوى من التواضع. وإذا أصاب إنساناً ألمٌ ما، وكان هذا الإنسان مُتَضِعاً، فإنه على الفور يلوم نفسه ويقول لنفسه إنه يستحق ما حلَّ به من ألم، ولا يحاول أن يلوم أيَّ شخصٍ آخر، ويعيش بلا انزعاج وبلا اكتئاب وفي سلامٍ عقليٍّ كامل، ولذلك لا يجد في قلبه أيَّ سببٍ للغضب، أو لأنَّ يُغضبَ غيره. وهكذا ترون يا أخوتي أن الأب القديس كان محقاً عندما قال: ”نحن نحتاج إلى التواضع قبل أيِّ شيءٍ آخر“.

(١٠) القول رقم ٧ للأب أنطونيوس، مجموعة الآباء اليونانيين ٦٥: ٧٧.

(٢)

- ١- يوجد نوعان من التواضع، ويوجد نوعان من الكبرياء.
- ٢- والنوع الأول من الكبرياء هو أن يحتقر إنسان أخيه، وأن يعتبره بلا قيمة بالمرة أو أقل منه، وفي نفس الوقت يقدر ذاته بأكثر قيمة ممكنة. مثل هذا الإنسان يحتاج إلى التوبة السريعة، وإلى احتراس تام حتى لا يصل في وقت قصير إلى النوع الثاني من الكبرياء، وهو النوع الشيطاني الذي يجعل الإنسان يضع ذاته أعلى من الله، وكمقاوم لله، لأنه لا ينسب أي عمل صالح إلى الله، بل إلى ذاته.

وحقاً أيها الأخوة، قد عرفتُ إنساناً وصل إلى هذه الحالة الشقية. وبدأت هذه الحالة معه على هذا النحو: إذا قال له أحد اخوته شيئاً كان يقول له "مَنْ هو هذا؟ إنه ليس زوسيما ولا أحداً آخر في مقامه. وبدأ يُقلل من اخوته ويقول لهم: "لا يوجد واحدٌ منكم مثل مكاروريوس". وبعد ذلك انحدر أكثر وبدأ يقول: "ومكاروريوس لا يساوي شيئاً"، ثم إلى درجة أكبر: "لا يوجد أعظم من باسيليوس وغريغوريوس، ومرّ وقتٌ قصير وبدأ يقلل من قيمة باسيليوس وغريغوريوس ويقول: "مَنْ هو باسيليوس هذا، ومَنْ هو غريغوريوس؟ لا يوجد أعظم من بطرس وبولس وهنا قلت له: "هل هذا صحيحٌ أيها الأخ أنني أظن أنك سوف تحتقر بطرس وبولس بعد قليل". صدقوني لقد مرّ وقتٌ قصيرٌ وبدأ الأخ يقلل من بطرس وبولس ويقول: "مَنْ هو بطرس ومَنْ هو بولس، لا يوجد أعظم من الثالوث القدوس". وهكذا بدأ يرفع ذاته ويجعل ذاته مقاوماً لله. وهنا وصل هذا الأخ إلى نهاية الطريق. لذلك، يجب علينا أيها الأخوة أن نبدأ بالتحرُّر من النوع الأول من الكبرياء، وأن نحارب هذا النوع حتى لا نندرج في السقوط قليلاً

قليلاً ونسقط في النوع الثاني، وهو الكبرياء المطلقة.

٣- ويوجد أيضاً كبرياء أو عظمة هذا العالم، بل حتى كبرياء في الرهينة نفسها. وكبرياء العالم عندما نرتفع ونتعظم على أخ، لأننا أغنى منه أو أكثر جمالاً، أو لدينا مقتنيات ثمينة وجميلة. وعندما نرى أننا نسعى وراء المديح أو السُّبح الباطل بسبب ما نملك أو لأننا نعيش في دير أفضل له ممتلكات أكثر، وعدد أكبر من الرهبان، فإننا يجب أن نحترس لأننا قد وصلنا إلى قمة كبرياء هذا العالم. وهذا يظهر بوضوح عندما تبدأ تمدح ذاتك باطلاً بسبب المقتنيات المادية.

وماذا أقول عن الذي ينتفخ بسبب صوته الجميل، أو بترتيل المزامير بصوت عذب، أو حسن التصرف، أو لأنه يقوم بعمله على أكمل وجه؟ كل هذا لا يختلف عن كبرياء العالم.

٤- أمّا كبرياء الحياة الرهبانية، فهو يظهر عند طلب المديح لكثرة الأسهار في الصلاة، أو الصوم المتواتر، أو التقوى، أو القانون الروحي، أو الحماس للحياة الروحية. بل توجد كبرياء كامنة في رغبة البعض في التظاهر بممارسة التواضع نفسه طلباً للسُّبح الباطل. كل هذا يندرج تحت كبرياء الحياة الرهبانية.

فإذا وجدنا في قلوبنا فخراً بالحياة الرهبانية، فلنحترس حتى لا يتحول هذا الفخر إلى كبرياء، لا سيما بسبب ما نملك من مقتنيات مادية.

٥- ما ذكرته عن النوع الأول من الكبرياء، كبرياء هذا العالم وكبرياء الرهينة هو كافٍ، وعلينا الآن أن نتعلم شيئاً عن نوعين من التواضع.

٦- النوع الأول من التواضع هو أن تعترف بأن أخيك أكثر حكمة منك، وفي كل شيء اجعله أعلى منك، أو كما قال ذلك

القديس أن تجعل ذاتك تحت (أقل) من كل إنسان^(١١).

٧- النوع الثاني هو أن تتسبب إلى الله وحده كل الأعمال الفاضلة. هذا هو تواضع القديسين الكامل. وهو يُولد بشكل طبيعي في النفس عندما تحفظ الوصايا. ويصبح مثل الشجرة ذات الثمار الكثيرة. لأن الثمار هي التي تجعل فروع الشجرة تتحني مثقلة بالثمار. أمّا الشجرة التي لا ثمار فيها، فإن أغصانها ترتفع إلى فوق وتنمو مرتفعة في الهواء.

٨- يوجد نوع من الشجر لا يعطي أي ثمار إذا ظلّت الأغصان تنمو مرتفعة، ولكن إذا رُبط فيها أحجاراً، فإنها تتحني وبعد أن تتحني تبدأ في أن تثمر. هكذا النفس الإنسانية، لأنها عندما تتضع تحمل ثماراً، وكلّما كثرت فيها الثمار، كلّما انحنت أكثر وأكثر. هكذا أيضاً القديسون كلّما اقتربوا من الله أكثر، كلّما عاينوا كثرة خطاياهم أكثر فأكثر.

٩- أتذكّر أننا كنّا نتحدث عن التواضع، وكان معنا أحد "أعيان غزة"، ولما سمعنا نقول: "كلّما اقترب إنسان من الله أكثر كلّما عاين كثرة خطاياهم"، ودُهِشَ هذا الرجل وسأل: "كيف يحدث ذلك؟ كان لا يعرف، وأراد أن يعرف. وهنا قلت له يا كبير القوم؛ كيف تحسب نفسك هنا في غزة بالمقارنة مع غيرك. فقال "إنني بلا شكّ عظيمٌ والأول في الجماعة". وقلت له: "ولكن إذا ذهبْتَ إلى قيصرية، فكيف تحسب نفسك؟" فأجاب: "أحسب نفسي أقل من أهل قيصرية". وقلت له: "وماذا تظن إذا ذهبْتَ إلى انطاكية"، فأجاب وقال: "أحسب نفسي كواحد من عامة الناس". وقلت له: "وإذا ذهبْتَ من قيصرية إلى العاصمة لكي تقابل الإمبراطور نفسه، وتجد نفسك في حضرته، فكيف تحسب نفسك؟" فأجاب وقال: "أحسب نفسي كواحد من فقراء الناس". عند ذلك قلت له: "هكذا أنت ترى

(١١) الأقوال القبطية، قول رقم ٣٢٣، المرجع السابق ص ٢٠٩ من المجلد سنة ١٩١٢.

أنه على نفس القياس يحسب القديسون أنفسهم خطأً أكثر فأكثر كلما اقتربوا من الله أكثر وأكثر. عندما رأى إبراهيم الله قال: "شرعتُ أكلّم السيد وأنا ترابٌ ورماد" (تك ١٨ : ٢٧)، ودعا إبراهيم نفسه "تراباً ورماداً". وقال اشعيا "شقيّ أنا لأنني إنسانٌ نجس الشفتين" (أش ٦ : ٥). وأيضاً قال دانيال وهو في جُبِّ الأسود عندما جاء إليه النبي حبقوق وقال له: "خذ هذا الطعام الذي أرسله لك الرب"، فأجاب دانيال وقال: "مَنْ أنا حتى يتذكرني الرب" (تتمة سفر دانيال - الترجمة السبعينية ١٤ : ٣٦-٣٧). كان لدانيال اتضاعٌ كثيرٌ، فقد كان في جُبِّ الأسود ولم تأكله الأسود بالمرّة، ولذلك من كثرة دهشته صرخ وقال: "مَنْ أنا حتى يتذكرني الرب".

١٠- هنا نرى تواضع القديسين وكيف استقر التواضع في قلوبهم. وحتى إذا أرسل الله لهم رسلاً من عنده مباشرة، لم يتركوا التواضع، بل هربوا من تمجيد الذات مثل هروب إنسان يلبس أفخر أنواع الحرير إذا ألقى عليه إنسانٌ آخر ثوباً قذراً مهلهلاً. وحتى لا يتدنس الثوبُ الفاخر، هكذا القديسون الذين لبسوا الفضائل يهربون من المجد البشري حتى لا يتسجس قلبهم. أمّا الذين يطلبون مجد الناس ويسعون إلى تمجيد ذواتهم، هؤلاء مثل إنسانٍ عُريانٍ يطلبُ دائماً الملابس المهلهلة لكي يستر عورته. ولذلك، اقتنى رسول الله الذين أرسلهم هو لكي يساعدوا الناس التواضع. وحتى موسى نفسه في مناسبةٍ معيّنة قال لله: "اسمعي أيها السيد. لست أنا قادرٌ على الكلام، بل أنا ثقيل اللسان والضم" (خروج ٤ : ١٠)، واربميا قال في مناسبةٍ أخرى: "أنا صبي" (أر ١ : ٦). وهكذا اقتنى كل واحدٍ من القديسين التواضع عندما حفظ الوصايا.

١١- لا يقدر إنسانٌ أن يشرح لنا ويحلل كيف يؤلّد التواضع في النفس، وكيف تقنتي النفس التواضع بحفظ الوصايا. وكلُّ

إنسانٍ يمكنه أن يتعلم ذلك بالاختبار وليس بالتعليم الشفوي. كان الأب زوسيمًا يتحدث مرةً عن التواضع. وكان أحدُ الفلاسفة حاضراً يسمع وأراد أن يسأل أكثر وقال له: ”كيف أعتبر نفسي خاطئاً. ألا ترى أنك أنت بالذات رجلٌ قديس؟ ألا ترى أنك أنت اقتنيتَ الفضيلة؟ ألا ترى أنك حفظتَ الوصايا؟ فكيف تقول بعد كل هذا إنك لا تزال تعتبرُ نفسك خاطئاً؟“ فأجابه الشيخ وقال: ”إنني لا أعرف كيف أجابك، لا أعرف كيف أشرح لك هذا الأمر“. ولكن الفيلسوف، وهو حقاً سوفسطائي، أعاد سؤاله وسأل: ”كيف يمكنك أن تقول إنك لا تعرف؟“. ولكن الشيخ كان عند رأيه وكان غير قادرٍ على أن يشرح له هذا الأمر، وقال له في بساطة القديسين، لا تجادلني ولا تحاول إيقاعي في فخ التناقض، لأنني حقاً لا أعرف“. ولما رأيتُ أن الشيخ يتردد في الإجابة، قلتُ للفيلسوف ”ألا يشبه هذا ما يحدث لفيلسوفٍ أو طبيبٍ عندما يدرس إنساناً الفلاسفة أو الطب بدقّة ويمارس مهنته، فإنه شيئاً فشيئاً يقتني عقل الطبيب أو عقل الفيلسوف، ولا يستطيع أن يشرح لغيره كيف يقتني القدرة والفهم، لأن النفس مع كثرة الدراسة والممارسة تغوص في أعماق المعرفة، ولا تقدر على شرح ذلك، لأنها تغوص فيما لا يدركه إلا الذي يغوص. وهكذا أيضاً كلُّ من يمارس الوصايا ويحفظها، يقتني التواضع. أمّا كيف يحدث ذلك، فهو ما لا يمكن شرحه. وحالما سمع الأب زوسيمًا ذلك فرح جداً وعانقني وقال لي ”لقد وجدتُ الإجابة لأن ما ذكرته هو فعلاً صحيح“. أما الفيلسوف، فقد استراح للإجابة وقبّل الشرح الذي قدمته له.

١٢- كان الشيوخ يقولون لنا إن كل ما نمارسه إنما ينغرس في النفس ويستقر فيها، وهكذا من يريد أن يقتني التواضع، يجب أن يمارسه حتى يستقر في النفس، وحتى يُولد التواضع الحقيقي، وعند ذلك لا يجد الإنسان الكلمات التي تشرح

ذلك^(١٢).

١٣- عندما كان الأبُّ أغانثون راقداً على فراش الموت، وجاء إليه الأخوة وسألوه: "أبَا، هل أنت خائفٌ؟" قال: "لقد حفظتُ وصايا المسيح على قدر قوتي، ولكنني أنا بشرٌ. كيف أعرف إذا كان الله قد قَبَلَ أعمالي؟ إن حكم ودينونة الناس شيءٌ، وحكم ودينونة الله شيءٌ آخر مختلفٌ"^(١٣).

وهكذا نرى كيف كشف لنا الأبُّ أغانثون عن التواضع لكي نقتنيه نحن^(١٤). ولكن كيف يُؤدِّد التواضع في النفس؟ كما قلْتُ سابقاً، لا يجد الإنسانُ كلماتٍ تعبرُ عن ذلك، ولكن لا مجالَ بالمرَّة لاقتناء التواضع بالفكر والتأمل فقط، فالممارسة وحدها هي التي توهُلَّ النفسَ لأنَّ تتعلم التواضع.

١٤- اعتاد الآباء أن يقولوا لنا دائماً كيف ينشأ التواضع في النفس، وقد سأل أخٌ واحداً من الآباء الشيوخ: "ما هو التواضع؟" وأجابه الشيخ: "التواضع هو عملٌ إلهيٌّ عظيمٌ، والطريق إليه هو العمل، أي العمل البدني لأننا عندما نبدأ في معرفة أنفسنا ("أعرف نفسك" القاعدة الذهبية) فإننا نكتشف أنفسنا ونتعرَّف عليها عندما نضع أنفسنا أقل من كل الناس، ونصلي إلى الله من أجل كل شيء.

هذا هو الطريق إلى التواضع. أمَّا التواضع نفسه، فهو إلهيٌّ

(١٢) يبدو من النص أن الأب دورثيوس يذكر تعليم الشيوخ الأحياء في الدير، ولذلك لم نجد النص في المصادر القديمة، ولكن التعليم العام عند آباء البرية هو أن يهيئ الإنسان نفسه بالممارسة حتى تسكن الحياة بالنعمة في قلبه ويتجدد قلبه.

(١٣) القول رقم ٢٩ للأب أغانثون، مجموعة الآباء اليونانيين ٥٦: ١١٧.

(١٤) لاحظ أيها القارئ أن الآباء لا ينكرون نعمة الله ولا يجحدون نعمته ورحمته، ولكن كما تقول الصلاة الأرثوذكسية القديمة: "بأعمالي ليس لي خلاص"، وبالتالي نحن نخلص بسبب رحمة الله، وكل ما فعلناه هو خدمة العبد الذي تمَّ أمر سيده وهو لذلك لا يستحق الملكوت، أي أن يكون العبد وارثاً مع السيد ابن الملك ولكن لأن السيد ابن الملك غنيٌ ورحيمٌ وصالحٌ، فهو يعطي دون أن يسأل عن الاستحقاق.

ويتعذر شرحه بكلمات^(١٥).

(٣)

١- لماذا قال الآباءُ إن العمل الجسماني (اليدوي) يحمل النفس إلى التواضع، ولماذا قيل إن العمل الجسماني له تأثيرٌ على النفس؟

٢- لقد قلنا سابقاً إنه من الضروري أن نشعر ونعتقد بأننا أقل من غيرنا، لأن هذا سلوكٌ واعتقادٌ مصادٌ تماماً لنوع الكبرياء الأول. إذ كيف يمكن لإنسانٍ يعتقد أنه أقل من أخيه أن ينتفخ أو يلوم أو يحتقر أخيه إلا إذا كان يعتقد أنه أعظم من أخيه؟ وعلى نفس المنوال، عندما نصلي دائماً، فإننا بالصلاة الدائمة ننال الدواء المضاد للنوع الثاني من الكبرياء.

٣- ويظهر لنا بكل وضوح أن الإنسان المتواضع الخائف من الله يعلم تماماً أنه لا يمكن لأي شيءٍ صالحٍ أو صحيحٍ أو مستقيم أن ينمو في النفس بدون المعونة الإلهية ورعاية الله الدائمة له. ولذلك، لا يكف عن الصلاة، بل يصلي دائماً لكي يرحمه الله. والإنسان الذي يشعر بأنه يحتاج إلى الله في كل شيءٍ، يتقدم وينمو دائماً بالمعونة الإلهية دون أن يمجد ذاته، ودون أن ينتفخ، لأنه لا يعتمد على قدراته، وإنما يرى بوضوح أن كل ما هو صالحٌ هو من الله، ولذلك ينسبه إلى مصدره الحقيقي ويشكر الله دائماً عليه. إنه يطلب معونة الله دائماً لئلا يعتقد أنه تقدم، وخوفاً من أن يتركه الله، وتتخلى عنه المعونة الإلهية، لذلك هو دائماً يتحسس ضعفه وعدم قدرته. لذلك، بهذا التواضع يصلي، وبالصلاة أيضاً يتواضع. وكلما تقدم في الفضيلة كلما تقدم في التواضع، وكلما تواضع

(١٥) الإقتباس من تعليم الأبأ يوحنا المتوحد وكما نلاحظ هنا ان الكلام هو عن النعمة الإلهية التي تسكن في قلب الإنسان.

كُلَّمَا نال معونةً أكثر من الله، ولذلك يتقدّم أكثر فأكثر بالتواضع.

٤- أمّا بخصوص العمل الجسماني، ولماذا يساعدنا على التواضع وتأثيره على النفس؟ لقد قلت سابقاً إن النفس سقطت بسبب عدم حفظ الوصايا، وسقطت في العصيان، ولذلك تركها الله وأسلمها - كما قال القديس غريغوريوس النزينزي - إلى محبة اللذة، وإلى شهوة الاستقلال بالذات التي منها تنمو كل الأهواء والخطايا^(١٦). وهكذا صارت النفس تحب راحة الجسد، وأخذت النفس صفاتها من الجسد، وبذلك صارت النفس جسدية تماماً، وكما قيل: "لا يسكن روعي في البشر لأنهم جسد" (تك ٦: ٣). ولكن في نفس الوقت الذي تشبّه فيه النفس التبعسّة بالجسد، تتألم وتعاني، فتبحث عن كل ما هو متصلّ بالجسد، وتبدأ في التعاون مع الجسد بحثاً عن الراحة، ولذلك قال الشيوخ إن العمل الجسماني يقود إلى التواضع.

٥- تديبير النفوس التي فيها صحة، هو تديبيرٌ يختلف عن تديبير النفوس المريضة. لأن رعاية شخصٍ جائعٍ تختلف عن رعاية الشبعان. وتديبير من يركب حصاناً ليس مثل تديبير من يركب حماراً. وتديبير من يجلس على عرشٍ ليس مثل تديبير من يجلس على الأرض، وتديبير من يلبس الملابس الفاخرة ليس مثل تديبير الذي يلبس الخرق. ولكن عموماً، لنجعل العمل الجسماني سبباً لتواضع الجسد، وعندما يتواضع الجسد، فإن النفس سوف تتواضع، ولذلك قيل إن العمل الجسماني هو سببٌ لتواضع النفس. من أجل ذلك لما جُربَ إيفاجريوس بحرب التجديف^(١٧) ولكنه كان إنساناً ذا

(١٦) القديس غريغوريوس النزينزي، المقالة اللاهوتية رقم ٣٩، فقرة ٧، مجلد ٣٦ من مجموعة الآباء اليونانيين: ٣٤١.

(١٧) حرب التجديف تحدث لبعض الناس عندما يجدون أنفسهم يفكرون في الشتائم وفي الكلمات القذرة وكأنها موجهة إلى الله أو الرب يسوع أو القديسين. هذه الأفكار تثب في عقل هؤلاء دون إرادة، وبدون أسباب. ووصفت بأنها مثل حجارة يرميها شخص مجنون لا

بصيرة، ولأنه كان يعرف أن التجديف يأتي من الغرور وأنه إذا
ذللَّ جسده سوف تتواضع نفسه، مَكَثَ في البرية عارياً مدة
أربعين يوماً دون سقفٍ فوق رأسه، ودون ملجأٍ حتى صار جسده
مثل جسد حيوانٍ وحشيٍّ تغطيه الحشرات. وهكذا قاده هذا
التذلُّلُ إلى تواضع النفس، وليس إلى الكبرياء. وحقاً قال الشيخ:
”العمل الجسداني يقود النفس إلى التواضع“.

ليت الله الصالح يمنحنا نعمة التواضع التي تخلص الإنسان من
شُرورٍ كثيرةٍ وتنقذه من تجاربٍ عظيمةٍ. آمين.



نعم يا ربُّ، استجب لعبدك الأب دورثيئوس

يعرف ماذا يفعل، وهكذا يرمي الشيطان هذه الأفكار بكثرةٍ وغزارةٍ في عقول البعض لكي
يدفعهم إلى اليأس. وحسب تعليم الشيوخ، يشنُّ العدو هذه الحرب على الذين يحاولون
إرضاء الله بأعمالهم الصالحة غير عاملين أن رضى الله علينا مصدره محبته الأزلية وليست
أعمال الإنسان.

