

كنيسة العذراء مريم والشهيد أباتوب
بالمقطم

مَنْ أَنَا؟

راهب من جبل أنطونيوس

" مَن أنا يا سيدي الرب وما هو بيتي حتى
أوصلتني إلى ههنا " (٢ صم ٧ : ١٨)

" مَن أنا حتى أذهب إلى فرعون وحتى
أُخرج بني إسرائيل من مصر " (خر ٣ : ١١)

اسم الكتاب : مَن أنا ؟
المؤلف : راهب من جبل أنطونيوس
اسم المطبعة : تاتش برس - ٠١٠١٧٨٩٣٧٤
تجهيزات فنية : صبحي صادق - موريس ونيس
الطبعة : الأولى ٢٠١٠ م
رقم الإيداع : ٢٠١٠
نظبات الجملة : ٠١٢٤٢٧٢٤٣٥



مَنْ أَنَا؟

❖ لا يستطيع الإنسان أن يكف عن محاولة البحث عن إجابة هذا السؤال : [مَنْ أَنَا؟] ولن يتوقف بحثه عن ذاته ، لأن الإنسان في أعماقه خُلِقَ على صورة الله وبنفخة إلهية ، وسيظل يحاول أن يكتشفها ويعرفها ، ليعرف نفسه ويعرف الله .

الذين يعرفون حقيقة أنفسهم ، ويدركون ضعفهم ، هم المتضعون .



قداسة البابا شنودة الثالث
بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية

(٤)

١ - [أنا] وما أكثرها

أجرت (شركة تليفونات نيويورك) دراسة تحليلية لمعرفة الكلمة التي تُستخدَم في المحادثات التليفونية أكثر من غيرها ، فوجدت أنها كلمة : [أنا] .
لقد استُخدِمَت هذه الكلمة (٣٩٩٠) مرة في (٥٠٠) محادثة تليفونية

صديقى

[أنا] ضمير منفصل لا يلحق بغيره ، ولا يتغير إن قرأته من اليمين إلى اليسار أو من اليسار إلى اليمين ، بل يحتفظ بكيانه لفظاً ومعنى [أنا] .

[أنا] هو الشعور بالنفس والنقطة المركزية لكل ذاتية .

هو قلب الإنسان المغناطيسى الذى تتوطن فيه قوة الجاذبية ، والشعلة التى لا تنطفئ .

ولكن أساء الناس إلى الـ [أنا] فوضعه فى غير موضعه ، حتى أصبحت هذه القوة فى الناس ضعفاً ، وأضحت عديمة التأثير ، وإن ظهر تأثير فهو للضرر أكثر منه للنفع .

أُسَيِّبَت هذه القوة كما أُسِيئ استعمال الغرائز والقوى البشرية . فكما خلط الناس بين فضيلة التواضع ورذيلة الدناءة ، وبين الكبرياء والثقة فى النفس ، هكذا خلطوا بين الـ [أنا] الشريفة وبين الأنانية الحيوانية ، خلطوا بين إنكار الذات الذى هو اتساع لمعنى [أنا] وبين جهل الإنسان لنفسه وللقوة التى فيه .

[أنا مالى] رذيلة فى صورة فضيلة ، ومحبة ذات فى صورة إنكار ذات هى الشلل الذى أصيبت به الحياة الإنسانية ، فتقلصت عضلات مروعتها ، وشلت أيادى الخير منها وتخلعت ركب السعى وراء المشروعات العامة .

إن الشخص الذى ينجصر فى ذاته ، ولا يهتم بالآخرين هو أحق

الناس بمعاناة شدائد الحياة .

وفى مثل هذا الشخص تتجلى الخيبة الإنسانية فى مختلف صورها .

صديقى القارئ

قد تتساءل فى نفسك قائلاً : هل تتعارض الثقة بالنفس مع التواضع بمعناه المسيحى ؟

وهل إنكار الفرد لإمكانياته وقدراته الطبيعية يساعد على مزيد من التواضع ؟

☞ كل شخص منا له موقف من ذاته ورؤية لنفسه ، فواحد يرى ذاته أكبر من حجمها الطبيعى ، وهذا هو كبر النفس أو الكبرياء ..

فهو - إذن - يبالغ فى تقدير إمكاناته .

☞ وآخر يرى ذاته أقل من حجمها الطبيعى ، وهذا هو صغر النفس أو إحساس الدونية .

فهو - إذن - يقلل من شأن قدراته الشخصية .

☞ وثالث يرى نفسه فى حجمها الطبيعى ، وهذا هو التواضع أن يعرف الشخص حقيقة ذاته فى نور الله .

ويعرف قدراته ومواهبه ، ويحاول أن ينميها بالتدريب ، ومن ثم ينتج وينجز ويبدع ، ومتى فعل ذلك شعر بالرضا وتحقيق الذات .

هنا تنمو لديه الثقة بالنفس التى تساعده بدورها على مزيد من نمو القدرات .

هناك فارق بين أن تكون الثقة بالنفس نابعة من التواضع . أو أن تكون نابعة من الكبرياء .

فالأولى ، تراعى الإمكانيات والقدرات الحقيقية المتاحة فلا ترتضى فوق ما ينبغى (رو ١٢ : ٣) .

أما الثانية ، فهى مزيفة ترى للذات إمكانيات غير واقعية .

هناك - إذن - ثقة بالنفس حقيقية نابعة من التواضع المسيحى ، وثمرتها طبيعية له ، وبالتالي هى لا تتعارض إطلاقاً معه .

وهناك ثقة بالنفس زائفة نابعة من الكبرياء ، وتتعارض بالتالى مع التواضع المسيحى .
أما إذا أنكر الفرد امكاناته الطبيعية فى محاولة للظهور بمظهر التواضع ، فغالباً ما يعوض ذلك - بشكل لا شعورى - بتضخيم حجم الذات فى نظره ، مما يؤدي به إلى حالة من كبرياء النفس المتخفى فى ثياب التواضع المزيف .
أما المتواضع الحقيقى ، فيدرك امكاناته الحقيقية ، كما يتفهم عيوبه ونقائصه .

مَنْ رَفَعَ نَفْسَهُ
عَنْ حِدِهِ
وَضَعَهُ النَّاسَ
دُونَ حِدِهِ

٢ – كلمة [أنا]

إن كلمة (أنا) مكونة من ثلاثة حروف ، هي بداية ثلاث كلمات :
أ .. أحب
ن .. نفسى
أ .. أولاً

سُئلت فتاة اشتهرت بأنانيتها الفظة : [مَنْ مِنَ الناس تحببته أكثر من غيره ؟]

فأجابت بكلمة واحدة : [نفسى] .
وهذا الجواب رغم استنكارنا له ، هو صدق إجابات كثيرين يقولونها فقط بغير صوت مسموع .

الأنانية .. هى حب النفس والتركيز عليها ، وعدم رؤية أى شئ سواها .

الأنانية .. تطلب الأكثر والأفضل فى كل شئ ، دون أن تفكر فى كمية أو حساب لميزانية .
يطلب الفرد ما يرغب فيه ومهما كان على حساب راحة الآخرين ..

أخى القارئ

احسب .. كم مرة فى اليوم تقول كلمة [أنا] ؟!
احسب .. كم مرة فى اليوم تتكلم عن نفسك ، وكم مرة تتكلم عن مسيحك ؟!

اسأل نفسك هل أنت تحيا أم المسيح هو الذى يحيا فيك ؟
هل تستطيع أن تقول مع القديس بولس الرسول : " أحيأ لا أنا ، بل المسيح يحيا فى " (غل ٢ : ٢٠) .

أرأيت ماذا قال معلمنا بولس عندما ذكر كلمة [أنا] .. لقد اختفى هو ، فظهر المسيح فى حياته .
كن كالبيت المبنى على الصخر ، وأبنى بيت حياتك على صخر الدهور – الرب يسوع – حينئذ لا تسقط .

ولا تبني بيتك على ذاتك ، لأن ذاتك تراب ورماد ، والبيت المبني على التراب والرمل يكون سقوطه عظيماً .

تخلص من محبة الذات .

لا تقل [أنا] بل قل [لا أنا]

لا تقل [أحب نفسي أولاً] ، بل ضع نفسك آخر الكل .

ابراهيم أبو الآباء ، قدم لوطاً ابن أخيه على نفسه ، وطلب إليه أن ينتقى ما يشاء من الأرض ، ويترك له ما يرفضه ، واضعاً نفسه في الآخر وليس في الأول .

لم يقل : [أنا أولاً] ، بل قال : [لا أنا] .

عندما نحصل على درجة من القداسة ، سنجد أنفسنا نكرر كلمات القديس بولس الرسول : " لا أنا ، بل نعمة الله التي معي " (١ كو ١٥ : ١٠) .

كم من إنسان
أصابه سهم الأنا
.. فانحنى

٣ – محبين لأنفسهم

مر طيق تفاح في إحدى الحفلات المدرسية على بعض التلميذات ،
فاختارت تلميذة تفاحة كبيرة حمراء ، فغضبت زميلتها وانتهرتها قائلة :
[يا لك من أنانية ، أتأخذين أكبر تفاحة وأجملها ؟]

لقد كنت أنوى أنا أن أخذها لنفسى] .
" محبين لأنفسهم " (٢ : ٣)

الأنانية صفة تُبنى على لفظ [أنا] أى حب [الأنا] وحب مصلحتها
وفائدتها حباً ينسف وجود الآخرين فى الحياة ، ويتجاهل مصالحهم ،
ويتعامى عن وجودهم ، بل ويرضى بضررهم .

حب الأنا الذى يصل إلى حد الأنانية ، هو أمر مدمر للشخص ذاته
ولعلاقاته بالآخرين .

الإنسان الأنانى يسعى للصعود على أكتاف الغير أو أن يبحث فقط
عن صالحه ، دون اكرات بالغير أو بالصالح العام .

وفى معظم الأحيان يقود حب [الأنا] أى الأنانية – الشخص إلى
الغرور .

فمن عظم حبه لنفسه ، فإنه ينظر إلى نفسه على أنه أفضل من
الآخرين .

ولعظم أنانيته وشدة غروره ، فإنه لا يرى سوى محاسنه ، ولا
يعطى لنفسه فرصة لى يقدر أن يرى عيوب نفسه ، بل قد يصل به
الغرور إلى درجة أن يرى فى عيوبه مميزات فيمتدحها .

وهو دائماً يعطى المكان الأول لذاته ، ولا يقوى أن يسمح لغيره بأن
يأخذ مكانته ولو كان ذلك الغير أحق منه وأكفاً .

عندما تسيطر الأنانية على شخص ما ، فإن رغبته فى الشهرة وفى
الزعامة ، تصبح حالة مرضية تصرخ رغبته فى تليبيتها .

وفى هذه الحالة ، من الممكن أن يقوم بكل تصرف سئ يريد ، لكى يحقق أهدافه الأنانية .

وبذلك يبرز عداؤه لمن تقدم عليه ، أو نجح أكثر منه ، فإن رغبة الشخص الأنانى فى تحقيق الشهرة وفى الحصول على الزعامة ، تنسيه القيم وتنسيه العلاقات الطيبة لمن حوله فيتحول إلى عدو كاسر ، يثار لطموحاته ممن تقدم عليه بأى حال .

إن أنانيته تجعله يدوس على الغير ويصعد على أكتافهم ، بدون أن يتحرك ضميره .

والأنانى منافق . فهو يوافق لتحقيق مصلحته الشخصية على حساب مصالح الآخرين .

والأنانى متطرف . لا تهمة سوى ذاته ، ولا يهمله غيره من البشر . وقد يصل به الأمر أن يجد متعة فى آلام غيره من الآخرين ، ويُسر ويسعد كلما رأى غيره يتألم .

على كل منا أن يحب الآخرين كنفسه . وليس أن يحب نفسه على أنها الكائن الوحيد فوق هذه اليابسة ، ولا يظن أن له الحق فى أن يستولى على كل مباح الحياة ، ويحرم منها الجميع .

فالأنانية مدمرة للنفس وللحياة .. للشخص ولكل من حوله . الأنانية هى رذيلة تقود الإنسان إلى حب ذاته على حساب غيره ، فالأنانى لا يبحث إلا عن مصلحته الشخصية ونجاحه وتحقيق رغباته الفردية .

الأنانية البغيضة تبعد نظرنا عما فيه خير الآخرين ومصلحتهم ، عما يريحهم ويرضيهم ، وأخيراً عما يحقق التقارب والمحبة الحقيقية بيننا وبينهم .

محبة الذات أصل لكل اللذات

والرذائل كلها فروع منها . (القديس مار

٤ - أنا .. أنا

مشى ثلاثة طيور فى طريقهم .. وكان أحدهم كثير الحديث عن ذاته .
وبينما هم سائرون قابلتهم بحيرة ، فسأله أحدهم :

[هيا نظير لتعبر البحيرة] .

فقال الطائر : [لست أعرف الطيران] .

فقال له الآخر : [هيا تعبر البحيرة سابحين فى مياهها] .

فقال الطائر : [لست أعرف العوم أيضاً] .

ثم قال لهما : [عندى فكرة فى منتهى الذكاء] ..

ثم أحضر لهما عصا ليمسك كل منهما بطرف منها، ويطيران بها ، وهو
يمسك فى منتصفها بمنقاره ويتعلق بها .. وبذلك يعبرون البحيرة .

فحملوه وطاروا به . وبينما هم فوق مياه البحيرة ، وإذا مجموعة طيور
أخرى أعجبت بالفكرة ، وقال أحدهم :

[يالهذا العقل الذكى الذى اخترع هذه الفكرة .. إنها فكرة ذكية .. يا له من

طائر حكيم الذى اخترعها . ثرى من يكون ؟]

وهنا نسى الطائر نفسه وفتح منقاره ليظهر ذاته ويعبر عن نفسه ، وصرخ

قائلاً : [أنا .. أنا] .

ونسى أنه بذلك قد ترك العصا التى كان ممسكاً بها بفمه ، فسقط وسط

المياه وهو يقول : [أنا .. أنا] .

إنه ظهور الذات الذى دائماً يحمل الندامة .

للخائن الداخلى :

قال حكيم لتلميذه : [احترس لئلا تكون قد أخفيت خائناً فى داخلك] .

فسأله التلميذ : [ومن هو هذا الخائن ؟]

أجابه الحكيم : [إنه إرضاء الذات] .

وهذا صحيح لأن إرضاء الذات هو أصل كل الشرور ، فإذا فحصت كل

أعمالك الشريرة ، فستجد أن إرضاء الذات كان وراء كل منها .

هناك طريقة وحيدة إذا نفذتها بعناية تامة ، فإنك قلما تسمح لأية شهوة

بالتسلل إلى داخل قلبك . هذه الطريقة هى أن تختبر أفكارك ومشاعرك لكى

تتبين اتجاهها : هل هى تميل إلى إرضاء الرب أم إرضاء ذاتك؟!!

ومن السهل عليك أن تقرّر ذلك ، فكل ما تحتاجه هو أن تلاحظ ذاتك ،
واعلم أنك طالما كنت لا ترضى ذاتك فيما تفعل ، فليس هناك خطأ .

لله احترس من تبرير الذات :

في ٧ / ٥ / ١٩٣١ اعتُقلَ في مدينة (نيويورك) سفاح طاغية لم تشهد
المدينة منذ نشأتها مجرماً في مثل عتوه وجبروته .

ذلك هو (كرولى) القاتل الذى كان يقتل لمجرد قذفه بريشة طائر ، والذى
يُعد من أخطر المجرمين الذين عرفتهم المدينة .

إن هذه هى نظرة الناس له ، ولكن .. كيف كان (كرولى) ينظر إلى نفسه

؟

بينما كان رجال الشرطة منهمكين فى إطلاق النار على المنزل الذى
احتوى فيه ، كان (كرولى) عاكفاً على كتابة خطاب موجه إلى (كل من يهمله
الأمر) وقد جاء فيه : [إن بين جوانحي قلباً محيراً ، ولكنه رحيم . قلباً لا
يحمل ضغينة لأحد ، ولا يبغى شراً لمخلوق] .

وقد حُكِمَ على (كرولى) بالإعدام ، فلما جئ به إلى غرفة الإعدام .. لم يقل
: [هذا جزائى على ما سفكت من دماء بريئة] ..

بل قال : [هذا جزائى على دفاعى عن نفسى] .

إن (كرولى) لم يوجه اللوم إل نفسه أبداً على جرائمه .

إننا نادراً أن نجد بين المجرمين من ينظر إلى نفسه كشرير أثيم ، فهم
يستعينون دائماً بمنطقهم الخاص فى تبرير جرائمهم مؤكداً أنهم مظلومين
بايداعهم السجون .

إن الإنسان المتضع لا يدافع عن نفسه . بل يدين نفسه باستمرار ، وسهل
عليه أن يقول عن نفسه أنه مخطئ .

أما المتكبر فهو على الدوام يبرر نفسه ، إنه بار فى عينى نفسه ، ويريد أن
يكون باراً فى أعين الآخرين .

المتضع لا يبرر نفسه ، بل يترك الله هو الذى يبرره كما حدث مع
(يوسف الصديق) الذى اتهمته زوجة فوطيفار زوراً ، فلم يدافع عن نفسه ،
وألقى فى السجن إلى أن دافع الله عنه وأخرجه من السجن وجعله سيداً على
مصر .

والقديس مقاريوس الكبير اتهم أيضاً في خطية مماثلة ، ولم يدافع عن نفسه ، وظل يكذب في عمل يديه ويقول لنفسه : (كذبا مقاره ، قد صارت لك زوجة وأولاد) ، وظل هكذا إلى أن أظهر الرب براءته وتعثرت ولادة المرأة ، فاعترفت بأنها ظلمته .

والقديسة (مارينا) أتهمت ظلماً ، ولم تدافع عن نفسها ، ولم تكتشف براءتها ، إلا بموتها ، فظهر أنها فتاة وليس رجلاً .

من الأخطاء المرتبطة بالدفاع عن النفس إلقاء الذنب على الآخرين .. هكذا فعل (آدم) حينما برر نفسه ألقى الذنب على (حواء) ، وهكذا فعلت حواء حينما بررت نفسها ألقت الذنب على الحية ، بل إن (آدم) حاول أن يلقي الذنب على الله نفسه بقوله : " المرأة التي جعلتها معي هي أعطتني من الشجرة فأكلت " (تك ٣ : ١٢) .

إن كثير من المشكلات الزوجية والعائلية سببها إصرار كل طرف على أنه لم يخطئ ، وأن الخطأ في الطرف الآخر .. ونادراً ما نجد من يقول كلمة (أخطأت) التي لها مفعول عميق في إذابة المشاكل .

ولكن هناك موقفاً يصلح فيه الدفاع عن النفس ، فمثلاً إن كان هناك شخص ثائراً عليك ، ظاناً أنك أهنته أو خنته . فإن لم تدافع عن نفسك ستزداد ثورته وتسوء العواقب . بينما إن شرحت له حقيقة الأمر ، وأنت لم تهنه ولم تخنه تهدأ نفسه ويسود السلام بينكما .

حينئذ لا يكون سبب الدفاع عن النفس ، هو تبرير الذات ، وإنما هو ربح الآخرين وإرضائهم ، وتثبيت المحبة . ولا يكون هذا دفاعاً ، بل توضيح لموقف .

إن الرب يسوع لم يدافع عن نفسه أمام رئيس الكهنة ولا أمام بيلاطس .

إنها الطبيعة الإنسانية !
المخطئ يلومه كل إنسان إلا

٥ - مَنْ أَنَا ؟

طلب مقدم أحد البرامج من شخص أن يقدم نفسه للجمهور ، فقال الشخص : [أنا الأستاذ (فلان)] .
وهنا ضجت القاعة بالضحك ، فقال له مقدم البرنامج : [مطلوب أن تقول اسمك ، ودع الناس يقولون عنك أو لا يقولون إن كنت أستاذ أم لا] .

ينظر كثير من الناس لمن يتكلم دائماً عن نفسه ويقول : [أنا .. أنا]
بعدم رضا عن افتخاره بذاته .
وبدلاً من أن يحصل هذا الشخص على تكريم الناس له ، يحصل على سخريتهم منه وازدرائهم به .
(فأنا) و (مَنْ أنا ؟) كلمتان يقولهما شخصان ، فتكونان في فم أحدهما رذيلة ، وفي فم الآخر فضيلة .

إن أصعب سؤال في حياة الإنسان هو : [مَنْ أنا ؟]
إنه سؤال الإنسان العميق الذي يفتش عن إجابته العمر كله ،
ويستخدم الكثير من الطرق والمحاولات ليصل إلى إجابته .
فالإنسان هو المخلوق الذي لا يفهم نفسه ، وهو الوحيد الذي يعرف أنه لا يعرف نفسه ، ويصرح الكثيرون بذلك فيقول بعضهم :
[أنا لا أفهم نفسي .. أنا لا أجد نفسي .. أنا لا أعرف ماذا أريد .. أنا لا أعرف لماذا أفعل ذلك] .

لماذا لا يكتفى الإنسان بالحياة ، ولا يتعب نفسه بهذا الأمر مثل بقية المخلوقات الحية ؟
لا يستطيع الإنسان أن يكف عن محاولة البحث عن إجابة هذا السؤال : [مَنْ أنا ؟]
ولن يتوقف بحثه عن ذاته ، لأن الإنسان في أعماقه خُلِقَ على صورة الله ، وبنفخة إلهية ، وسيظل يحاول أن يكتشفها ويعرفها ليعرف نفسه ويعرف الله .

الذين يعرفون حقيقة أنفسهم ويدركون ضعفهم هم المتضعون .
عندما عرض الله على موسى الذهاب لفرعون ليكلمه فى أمر
خروج شعب اسرائيل من مصر ، قال له موسى باتضاع : " مَنْ أَنَا
حتى اذهب إلى فرعون ، وحتى أُخْرِجَ بنى اسرائيل من مصر " (خر ٣
: ١١) .

وعندما أخذ الرب (داود) من وراء الغنم ليكون رئيساً على شعب
اسرائيل ، قال داود باتضاع للرب : " مَنْ أَنَا يا سيدى الرب وما هو
بيتى حتى أوصلتنى إلى ههنا " (٢ صم ٧ : ١٨) .

وقد ظهر اتضاع (داود) عندما قتل جليات الجبار ، وهتفت له
الأمة بأكملها وهو غلام صغير ، كان يمكن أن تأخذه نشوة الغرور
ويطالب بوعد الملك فى الزواج من ابنته ، خاصة وقد أمر الملك شاول
عبيده أن يكلموا (داود) سرا ويقولون له : " هوذا قد سَرَّ بك الملك
وجميع عبيده قد أحبوك . فالآن صاهر الملك " (١ صم ١٨ : ٢٢) .

فلما قالوا له هذا الكلام قال لهم (داود) : " هل هو مستخف فى
أعينكم مصاهرة الملك وأنا رجل مسكين وحقير " (١ صم ١٨ : ٢٣) وقد
سبق وقال لشاول نفسه : " مَنْ أَنَا ، وما هى حياتى وعشيرة أبى .. حتى
أكون صهر الملك " (١ صم ١٨ : ١٨) .

وعندما طارده شاول فيما بعد قال له : " وراء مَنْ خرج ملك
اسرائيل . وراء مَنْ أنت مُطارِد . وراء كلب ميت . وراء برغوث واحد
" (١ صم ٢٤ : ١٤) .

إنه حقاً اتضاع عجيب .
تكمُن أهمية التواضع فى أنه يفسح المجال لله لى يدخل ويسكن فى
النفس .

التواضع يجرّد الأنا من سلطانها .
الله نفسه يحب أن يسكن فى المتواضعين لأنه متواضع القلب .

يا رب عرفنى مَنْ أنت ؟ وَمَنْ
أنا ؟

٦ - محبة الذات

كان (مايكل أنجلو) المثال الشهير يُنْبَت شمعة فوق رأسه فى أثناء العمل ، حتى لا يسقط ظله على التماثيل التى ينحتها فتتغير درجات الضوء والظلال ويفسد العمل .

ولعلنا نقتبس من هذه فكرة معنوية نافعة هى أن نؤدى أعمالنا بروح مجردة من (الأنا) خالية من محبة النفس ، تسمو فوق رغباتنا فى إثبات الذات .

إن محبتنا لأنفسنا ، كثيراً ما تلقى ظلها على حياتنا وعلى أعمالنا ، فتفسد هذه الأعمال .

إن خطية محبة الذات (الأنانية) هى أصل كل الخطايا ، ومنها تتولد العديد من الزلات والسقطات والانحرافات والشرور والآثام ، وفقدان الفرح والسلام .

وهى تقود للكبرياء والعظمة وطلب تمجيد الذات ، وتدفع للغضب والتحزب وتعب الأعصاب ، والعدوان والظلم ، والقسوة والاعتصاب والتعصب .

كما ترتبط الأنانية بالطمع والجشع والإسراف والبخل والحسد والغيرة والحقد والكراهية والكذب والنفاق والرياء والإدانة والذم والوقية ، والسرقه والرشوة والتزوير .. إلى غير ذلك .

ويمكن علاج الأنانية بالتفكير فى غربة الإنسان فى هذا العالم والسلوك بحكمة واتضاع ، ونسب العمل إلى الله ، كما قال القديس بولس الرسول : " بنعمة الله أنا ما أنا .. ولكن لا أنا بل نعمة الله التى معى " (١ كو ١٥ : ١٠) .

إن محبة الذات السليمة ، تعنى محبة خلاص النفس ، كما قال الحكيم سليمان : " المقتنى الحكمة يحب نفسه " (أم ١٩ : ٨) .

إذن كيف أحب ذاتى حباً صحيحاً ؟ وما الهدف من محبتى لذاتى ؟

يجب أن أحب ذاتى بطريقة إيجابية مسيحية ، وليس بروح أنانية .
أحب ذاتى بالسعى الدائم والجهاد المستمر من أجل خلاصها ،
وحصولها على الميراث الأبدى الذى لا يفنى ولا يضمحل .
إن الاهتمام بالذات والعجرفة والكبرياء تدمر العلاقات الإنسانية
أسرع من أى شئ آخر . فالكبرياء يبني أسواراً بين الناس ، بينما يبني
التواضع جسوراً .

إن التواضع هو الزيت الذى يطفئ ويلين العلاقات بين الناس ..
لذلك يقول الوحي الإلهي : " تسربلوا بالتواضع " (١ بط ٥ : ٥) .
إن الثوب المناسب لحياة الشركة هو الاتجاه المتواضع .

يقول القديس (مار إفرام) : [كما أن الجسد يحتاج إلى ثوب ..
كذلك النفس تحتاج إلى رداء التواضع] .
تذكر بقية الآية : " لأن الله يقاوم المستكبرين ، وأما المتواضعون
فيعطيهم نعمة " (١ بط ٥ : ٥) .

وذلك هو السبب الآخر الذى نحتاج لأجله أن نتواضع .. إن الكبرياء
يعيق نعمة الله فى حياتنا .. تلك النعمة التى يجب أن نحصل عليها لننمو
ونتغير .

ليس التواضع هو أن تقلل من شأنك ، بل أن تقلل من التفكير فى
شأنك .

التواضع هو المزيد من التفكير فى الآخرين . يتجه كل تركيز
المتواضعين إلى خدمة الآخرين فهم لا يفكرون فى أنفسهم .

ليس الأنانى مَنْ يسعى وراء
مصالحه الشخصية ، وإنما هو مَنْ
يتغاضى عن مصالح الآخرين .

٧ - كهف الذات

يمتد نهر الأردن بين بحيرة طبرية والبحر الميت . بحيرة طبرية مياهها عذبة ، تشتهر بالأسماك الجيدة ، كما تنمو الأشجار والنباتات على شواطئها .

أما البحر الميت فمياهه خالية من الحياة ، مالحة جداً ، تقتل أى شئ حتى فيها ..

لماذا هذا التناقض مع أن كليهما يقعان على نفس النهر - نهر الأردن؟! السبب فى ذلك هو أن بحيرة طبرية مياهها متجددة تدخلها مياه ، وتخرج منها مياه ، يصب فيها نهر الأردن ، ثم يعود ويخرج منها مرة ثانية (أى يمر بها) .

أما البحر الميت فليس له مخرج ، فنهر الأردن ينتهى به ، لذا فمياهه راكدة وأملأها مرتفعة قاتلة لأية حياة .

إن البحر الميت بحيرة عظيمة ، ولكن برغم ذلك حكم عليه الناس بأنه بحر ميت . ولقد أسموه كذلك لأنه يأخذ ولا يعطى ، وهو لا يروى الأراضى المحيطة ولا يغذى الوادى الممتد تحته ، حتى صار الوادى كالصحراء الجرداء . فماذا جرى لهذا البحر الذى يأخذ لنفسه فقط .

لقد صارت مياهه أشد ملوحة خمس مرات من مياه المحيط ، وصارت هذه المياه مرة المذاق زيتية الملمس ذات صبغة صفراء ، لا تعيش فيه الأسماك ولا تزهر على ضفافه الأزهار ، ولا تغرد بجواره الطيور .

إن البحر الميت صورة من الطبيعة تمثل الإنسان الذى يعيش لنفسه فقط ، يأخذ من الدنيا كل شئ ، ولا يعطى لها شيئاً .

[من يحب ذاته يصبح ميتاً مهجوراً مكروهاً ، يعلو حياته الصداً]
إن بعض الناس تحاصرهم محبة الذات حتى تضيق عليهم دنياهم فيختنقون فى داخل كهف الذات الذى يعيشون فيه .

لهم أخطر الأعداء للإنسان :

يعيش البشر منذ بدء الخليقة فى صراعات كثيرة ، بعضها صراع مع الطبيعة كالزلازل والبراكين والفيضانات والعواصف - إلى غير ذلك ، وجميع هذه الكوارث الطبيعية تمثل عداوات دائمة للبشر فى كل مكان .

وهناك عداوات سافرة واجهها الإنسان مع الوحوش الضارية والطيور الجارحة والزواحف الهائلة في الظلام .
وهناك حيوش من أعداء البشر يعدون بالبلايين ، إنها الميكروبات الدقيقة بكل ما تحمل من أمراض وأوبئة وسموم ومعاول هدم لأجساد البشر .
وهناك أعداء من بنى البشر ، فقد تداخلت مسالك الناس وتعارضت مصالحهم وتربصت بهم أنانيتهم .
فاشتعلت العداوة بين الأوطان وامتدت العداوة لتأخذ مكانها بين أبناء الوطن الواحد وأبناء البيت الواحد .
وفى جميع دوائر الصراع صارت للإنسان عداوات كثيرة ، بعضها من صنعه ، وبعضها مفروضة عليه .
وجميع هذه العداوات تأتي للإنسان من خارج نفسه .
ولكن هناك عدو من نوع آخر من أخطر الأعداء فى حياتنا ، وهو لا يأتى من خارج ، ولكنه يعيش فى داخلنا ، ويمارس حروبه ضدنا من مواقع حصينة اتخذها فى أعماق قلوبنا وإرادتنا . إنه حب الذات والأنانية .
يقول القديس (مار إفرام السريانى) : [لا تقبل داء الكبرياء .. وابتعد عن فكر الاعتداد بالذات ، ولا تلف شبكته حول رجلبك .
واغسل بالتواضع ذهنك ، ونظفه من هذا السم القاتل ، وخذ شكل الذى يكس بيته ، كيف ينحنى نحو الأرض وينظفه ..
فكم نحتاج بالأكثر ، أن ننحنى ونتضع من أجل تنظيف النفس ، ولا نترك فيها الأشياء التى يمقتها الله]

ويل للفرد أو الحياة عندما
تستيقظ الذات وتشق طريقها
بين الناس

٨ - إعجابك بنفسك

كان أحد الطلبة يدرس فن الرسم على يد أستاذ كبير ، وكان هذا الأستاذ قد علمته الأيام .. كيف ينبغي أن يصارع من أجل الإبداع .

وفى ذات يوم رأى الأستاذ تلميذه فخوراً جداً باللوحة التى رسمها وفتوحاً بما بلغه من مرتبة راقية فى الفن الذى يتعلمه .

وتألم الأستاذ لذلك ، ولم يكن أمامه إلا أن يفسد اللوحة عمداً فى غياب تلميذه ، حتى لا تقف دون تقدمه .

فلما جاء التلميذ جن جنونه وأسرع إلى ألوانه ليصلح لوحته المشوهة . وبذل فى ذلك جهداً كبيراً حتى خرجت اللوحة بأفضل مما كانت عليه .

قال الأستاذ : [يا ابنى .. لقد كان إعجابك الشديد بلوحتك ، يدل على أنك تحب ذاتك أكثر مما تحب الفن .. ولن تصبح فناناً عظيماً ما لم تتخل عن إعجابك بنفسك . فالفنان الذى يجد الشبع فى ذاته لا يسعى للإبداع أبداً . فأنس نفسك . وأحب فنك] .

إن أكثر ما يضر الإنسان هو الإعجاب الشديد بالنفس ، ثم يصل الخطر إلى قمته حين يرى الإنسان فى نفسه الكفاية والكمال .

قد ينعم الله على بعض الناس بالجمال ، وعلى بعض آخر بالذكاء ، وآخر بالقوة البدنية وغير ذلك من النعم .

ورغم أننا ليس لنا دخل فى وجودها فىنا ، لكننا نأخذ هذه النعم ونجعلها سبب لإغصاب الله ، لأننا نجعل هذه الأشياء موضع افتخارنا ، بينما يقول القديس بولس الرسول : " مَنْ افْتَخِرْ فليَفْتَخِرْ بِالرَّبِّ " (١ كو ١ : ٣١) .

ويقول أيضاً : " إن كان يجب الافتخار ، فسأفتخر بأمور ضعفى " (٢ كو ١١ : ٣٠) .

إننا يجب أن نقدم الشكر لله على كل ما يترتب على هذه المواهب من توفيق .
كما أننا لا نضمن بقاء هذه المواهب التي نجعلها مادة لتشامخنا وافتخارنا .
فقد يتشوه الجمال في حادث معين ، وقد يفقد الإنسان ذكائه الذي يتكبر به ويتجبر .
وأكبر دليل على ذلك وجود علماء أفاضل بين نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية .

وقد يفقد الإنسان قوته البدنية وصحته بإصابته بمرض معين ، فكم من أمراض أصابت أناساً أشداء أقوياء ، فغدوا في غمضة عين ضعفاء أذلاء .

وماذا ستفيدك هذه المواهب حينما تقف أمام منبر المسيح الديان العادل في اليوم الأخير؟!

إن الله سيجازيك حسب حال قلبك وليس حسب جمالك وذكائك وقوتك ، وقد قال الحكيم (يشوع بن سيراخ) : " لماذا يتكبر التراب والرماد " (سى ١٠ : ٩) .

قال القديس (ثيوفان الناسك) : [إن أسوأ شئ على الإطلاق هو الاعتداد بالذات والتكبر] .

الإعجاب بالذات يجعل صاحبه لا يفهم
أنه سائر في الظلام ، فلا يدرك حكمة
الروح الحقيقية فيتعظم على الناس وهو
أحقر منهم

٩ - غواية النفس

قالت فتاة جميلة لرجل حكيم : [إننى أملك كل شئ فى الحياة : المال والجمال والصحة والمركز والعائلة والأصدقاء .. إلى غير ذلك . ولكنى شقية النفس ، حزينة يائسة . وقد ذهبت إلى كل الدنيا رغبة فى الترفيه عن نفسى ، فلم أجد إلى ذلك سبيلاً] .

قال الحكيم : [يا ابنتى أنت لا تحتاجين أن تذهبي إلى كل الدنيا لعلاج نفسك من الشقاء . انظرى فى هذه المرأة القريبة ، وسترين فيها سر شقائك] .

كان سر شقائها هو اهتمامها الشديد بنفسها ، واهتمامها الشديد بجمالها وخوفها من أن يذبل أو يضيع .

إن أشر ما يسيء إلى الإنسان هو اهتمامه الشديد بنفسه والتمركز حول ذاته .

مسكين الإنسان الذى تخدعه نفسه حتى لا يرى حقيقة ذاته .

إن مَنْ يحب نفسه كثيراً يهلكها ، لأنه يغلق أمام نفسه فرصة محاسبة النفس والخشوع بين يدي الله ، والاعتراف بالخطية والعجز الإنسانى ، والتماس التوبة والغفران .

عزيزى

إن كنت تحب نفسك حقاً فلا تهلكها ، بل أسرع لإنقاذها من غواية النفس .

إن شرط من شروط تبعية المسيح هو إنكار الذات ، فقد قال الرب يسوع : " مَنْ أراد أن يأتى ورائى ، فلينكر نفسه ويحمل صليبه ويتبعنى " (مر ٨ : ٣٤) .

ولا بد لكل مَنْ يتبع المسيح أن يقول مع القديس بولس الرسول : " لى الحياة هى المسيح " (فى ١ : ٢١) .

" أحيأ لا أنا ، بل المسيح يحيا فى " (غل ٢ : ٢٠) .

غالبية الخلافات التي تحدث بين الناس ، سببها الذات ، مثل الخلافات الزوجية .. حقوقي ، كرامتي ، مَنْ يدير البيت أنا أم حماتي ؟ مَنْ يصرف على البيت أنا أم زوجي ؟ مَنْ يملك الأثاث ويكون باسمه أنا أم زوجي ؟

وبسبب الذات قامت مشاكل الانتقام والأخذ بالثأر . حتى متاعب الإنسان وأحزانه قد تصدر من اهتمامه بذاته .. أنا شعري قد أبيض ، التجاعيد دخلت إلى وجهي ، أنا كبرت في السن ، أنا ضعفت في الصحة ، ويبدأ الإنسان يرمم ذاته ويصلح ذاته ويزين ذاته . انظر إلى السماء وإلى الأجساد النورانية الممجة التي سنقوم بها في اليوم الأخير ، ولا تنتظر إلى هذا الجسد الترابي الذي سيعود إلى التراب .

لا تسير وراء هوى الذات ،
ولا تستهويك مشيئتها ،
لأن الذات تسد عليك
المنافذ الإلهية

١٠ - (٤) لا أنا

في ٢٧ مارس ١٨٠٨ م كان هناك عرض لمسرحية الخليقة في (فيينا) . وكان المؤلف نفسه (فرانز جوزيف) من ضمن الحاضرين ، كان عجوزاً جداً في السادسة والسبعين من عمره ، وكان ضعيفاً جداً حتى أنه أخذ إلى المسرح على كرسي بعجلات . ألهب حضوره المتفرجين الذين لم يستطيعوا أن يهدأوا حين بدأت الأوركسترا والخورس عزفهم بأقصى قوتهم ، وهم يقولون :

الحياة مستقلاً منفرداً بنفسه ، بل سيظهر فى علاقته بأدوار الآخرين أيضاً .

وعلى هذا الأساس ، وضع الله المؤلف الأعظم رواية الحياة لكل منا وموقعه فى التاريخ أو العصور أو الأجيال أو الأحداث أو الظروف .. وليس لأى إنسان منا أن يتفاخر لاتساع دوره أو يتذمر لضيق دوره فى رواية الحياة .

فما على كل إنسان منا ، هو أن يتقن دوره الذى حدده الله له فى الحياة .

قال (شكسبير) : [العالم كله مسرح] ، وجميع الناس رجالاً ونساء هم ممثلين [.

فلماذا إذاً الذى يقوم بدور الملك ، يتمخطر فى فخامة تاجه ، ويظهر أنه أفضل من الذى يقوم بدور الفلاح ؟

بينما عندما تنتهى مسرحية الحياة ، ويرفع الستار ، أما يكون الاثنان متساويين ؟

فلماذا إذاً لأى إنسان فى العالم عندما يكون متمتعاً بالكرامة والمركز والثروة ، يظن أنه أفضل ممن لا يحوز هذه الأشياء ؟

إن أعظم القديسين لدى الله ، هم
أصغرهم لدى أنفسهم

١١ - تراب ورماد

أرادت المياه يوماً أن تتخلص من وجودها في البحر ، وتصعد إلى السماء ، فتوددت إلى النار لكي تساعدنا على ذلك ، ووافقت النار وساعدتها ، فأصبحت المياه بفضل حرارة النار أكثر خفة من الهواء ، وتحولت إلى بخار ، سرعان ما ارتفع إلى السماء عالياً حتى طبقات الهواء الأكثر برودة .

ولم تستطع النار مساعدة المياه أكثر من ذلك ، فأصبحت قطرات الماء أكثر ثقلاً من الهواء ، ثم سقطت إلى أسفل في صورة مطر ، بل إنها لم تسقط ، وإنما اندفعت تهوى مصطدمة بالأرض .

لقد صعدت إلى فوق وهي مليئة بالفخر والاعتزاز ، ولكنها في النهاية عادت إلى أصلها دون رغيبتها ، وامتصتها الأرض الجافة ، وظلت وقتاً حبيسة الأرض والتراب والرماد .

فعلى أصحاب المراكز ألا يتعالوا على من هم أقل منهم ، ولا ينظروا إليهم كأنهم من سلالة تختلف عن سلالته .

أيوب الصديق ، حينما كان ملتبساً (أيوب) وعظمته سمح الله له أن يجوز نار الألم والتجارب لكي يقيه ، فقد كان يتغنى قائلاً : " غسلت خطواتي بالبلن ، والصخر سكب لي جداول زيت . حين كنت أخرج إلى الباب في القرية وأهني في الساحة مجلسي .. صوت الشرفاء اختفى ، ولصقت ألسنتهم بأحناكهم ، لأن الأذن سمعت فطوبيتي ، والعين رأت فشهدت لي .. لبست البر فكساني كجبة وعمامة كان عدلي " (أى ٢٩ : ١ - ١٤)

.. وكان أيوب يكرر كلمة (أنا) (أنا)

قال ، أيوب هذه العبارات لأنه كان " باراً فرياً عن نفسه " (أم ٣٢ :

قديمًا كان يرى نفسه عظيمًا وشخصاً له مهابته ، وهذا واضح في قوله : " رأى الغلمان فاختربوا ، والأشياخ قاموا ووقفوا . العظماء أمسكوا عن الكلام ووضعوا أيديهم على أفواههم " (أى ٢٩ : ٨ ، ٩) .
أما الآن فإنه يرى نفسه تراب ورماد .

كان أبينا ابراهيم متضعاً في صلاته وكلامه مع الرب ، فنجده يقول : " إني قد شرعت أكلم المولى وأنا تراب ورماد " (تك ١٨ : ٢٧) .
" لا يسخط المولى فاتكلم هذه المرة فقط " (تك ١٨ : ٣٢) .

إننا كلما ازددنا اقترباً من الله ، ازداد إحساسنا بحقارتنا وعدم استحقاقنا . فهل تفتخر الشرارة الصغيرة بنورها على ضياء الشمس المشرقة في كبد السماء ؟

وهل تفتخر قطرات الندى على مياه المحيطات الزاخرة ؟
إننا نشعر بحقارة أنفسنا في حضرة الله الذى تغطى الملائكة وجوهها أمامه ، والسماء ليست بطاهرة قدامه .

أليس معقولاً أن شعورنا بالضعف هو من أقوى الحجج التى نقدمها لله فى طلباتنا ؟

هل يتواضع التراب ؟

الله هو الوحيد الذى يمكن أن يتواضع لأنه العالى الذى يتنازل من علوه ، أما الإنسان فهو تراب ورماد .

الإنسان الذى كله خطية وإثم ، ما معنى التواضع بالنسبة إليه ؟
ليس هو فى علو لكيما ينزل منه ، وليس فى كمال حتى يخفيه . إنما التواضع بالنسبة إليه هو أن يدرك ضعفه ويعرف حقيقة حقارة منزلته .
وكما قال أحد القديسين : [تواضع الإنسان هو معرفة الإنسان لنفسه] ..
أما الله .. فهو الكامل فى عظمته ، الكامل فى قداسته ، غير المحدود فى كماله . لذلك فهو الكائن الوحيد الذى تليق به صفة التواضع .

لذلك يتساءل البعض لماذا يقول السيد المسيح : " من منكم يبكتنى على خطية " (يو ٨ : ٤٦) ، أليس هذا كبرياء ؟!

هذا الكلام يكون كبرياء بالنسبة للإنسان ، لأن " الجميع زاغوا وفسدوا معاً . ليس من يعمل صلاحاً ليس ولا واحد " (رو ٣ : ١٢) .
ولأنه ليس إنسان بلا خطية ، وإن كانت حياته يوماً واحداً على

يا إلهى اكسر وكبرياء نفسى
غـرورى الـدفين

١٢ - الخراف والجداء

حضر قوم ذات مرة إلى أحد الشيوخ فى طيبة ، وأحضروا معهم رجلاً به روح شرير كى يخرجـه الشيخ ، وبعد صلوات كثيرة قال الشيخ مخاطباً الروح الشرير : [اخرج من هذا الشخص الذى خلقه الله] .

فأجابه الشيطان : [سأخرج بعد أن أسألك سؤالاً وأنت تجيبنى عليه : [من هم الجداء ومن هم الخراف ؟]

فأجابه الشيخ : [إن الجداء فى الحقيقة هم أمثالى ، أما الخراف فيعرفها الله] .

فلما سمع الشيطان هذا الكلام صرخ صرخة عظيمة وقال : [من أجل هذا الكلام المملوء اتضاعاً سأخرج] ، وخرج من تلك الساعة .

فباعترافنا بأننا جداء خاطئة ، نعطى المجال لنعمة الله كى تكون عاملة

وتعنى أيضاً أن تكون مثل العشار الذى صلى بالتواضع ، فخرج مبرراً (لو ١٨ : ١٣ ، ١٤) ..
المتواضعون هم الذين يعرفون حقيقة أنفسهم ، فالرسول بولس يقول :
" فإني أقول بالنعمة المعطاة لى لكل من هو بينكم أن لا يرتنى فوق ما ينبغي أن يرتنى ، بل يرتنى إلى التعقل كما قسم الله لكل واحد مقداراً من الإيمان " (رو ١٢ : ٣) .

ليس التواضع هو أن نقلل من شأن أنفسنا ونحتقرها ، بل أن نرفع الله والأخرين .

الاتضاع هو خضوع داخلى للفكر والقلب أمام عظمة الله الفائقة .
قالت الأم (سينكلينيكيا) : [كما أن الإنسان لا يستطيع أن يبنى سفينة دون مسامير ، هكذا أيضاً لا نستطيع أن نخلص بدون التواضع] .
الاتضاع هو الشجاعة لمواجهة الحقيقة أنفسنا ، إنه يدع الله ليكون الإله وأنا خليقته ، كما قال أحد الأتقياء :
[اعرف شيئين :
الأول : أنه يوجد الله .. والثانى : إنى لست الله] .

إن التواضع هو أعمق أشكال الصدق ، لأن من قبله نرى أنفسنا على حقيقتها بالضبط قال (إ . كرسمان) فى إحدى صلواته :
[اجعلنى يارب متضعاً إلى حيث أعرف أننى لا أعرف شيئاً ، لكنك أنت تعرف كل شئ] .

ليس التواضع عقيدة نقص ، ولكنهم ارغبة لخدمة الآخرين ومن

إن الاعتراف والإيقان بأننى خاطئ وأول الخطاة ، ليس هو تظاهراً بالتواضع ، لكنه معرفة يقينية لمدى ثقل خطيتى أمام الله . فالتواضع هو معرفة الذات الحقيقية .

قال القديس (مار اسحق السريانى) : [الشخص الذى يعرف ضعفه يصل إلى التواضع] .

هذا التواضع هو ضرورى جداً ، لأن الإنجيل قدمه على أنه لازم لاقتناء النعمة ، فكلما خلت الإسفنجة من السوائل ، كلما زادت قدرتها على الامتصاص .

صديقى

التواضع المسيحى الحقيقى ليس هو تذلاً ، بل هو فضيلة ، وليس ضغطاً عصبياً أو نفسياً ..
أن تكون متواضعاً ، فهذا لا يعنى الازدراء بنفسك ، فالسيد المسيح لم يطلب منا أن نزدري بأنفسنا .

لم يسأل الرب يسوع أبداً أى شخص أن يتذلل أو يخضع قسراً أو أن يأتى على ركبتيه ، بل على العكس فتح أمامنا مصيراً مجيداً .

أنت تكبر متعظاً وليس معانداً أنت تعتقد بنفسك أنك تنذر بهما فأنت

الله يريدك عظيماً وليس
متعظاً ، وكبيراً وليس متكبراً

١٣ - اتضعوا فيرفعكم

العالم المشهور (جورج واشنطن كارفر) يدعو معلمه الذائع الصيت باسم (معلم الله الصغير) وهذا مؤشر على تواضع الرجل الذي صلى لأجل إرشاد الله لاكتشاف استخدامات الفول السوداني الذي كان يُعتبر محصولاً غير مهم آنذاك .

وكثيراً ما كان يصلى قائلاً : [خالقي العزيز ، أرجو أن تخبرني لماذا خلقت الكون ؟

فأجابه الله : أسأل عن شيء يتناسب مع فكرك الصغير .

خالقي العزيز ، لماذا خلقت الإنسان ؟

فأجابه الله : أنت تسأل كثيراً ، فامتنع عن الاستطراد في مثل تلك الأسئلة .

فسأل مرة أخرى : هل تخبرني ، لماذا خلقت الفول السوداني ؟

فأجابه الله : هذا سؤال أفضل [

ومنذ ذلك اليوم قدم هذا العالم أكثر من ثلاث مئة استخدام للفول السوداني .

شرح الدكتور (كارفر) قول الحكيم سليمان : " تأتي .. مع

المتواضعين حكمة " (أم ١١ : ٢) .

فقال : [إن الله يفتح أبواب الاكتشاف لكارفر لأنه عرف جهله وفراغه ، فعندما تكون متواضعين نفتح حياتنا لاستقبال قوة من خالقنا ، ولذلك هو يعمل من خلالنا رافعاً إيانا لعظمته] .

يقول القديس يعقوب الرسول : " اتضعوا قدام الرب فيرفعكم " (يع ٤

: ١٠) .

الاتضاع هو الأساس الذي تبنى عليه جميع الفضائل ، وهو السور

الذي يحمل جميع الفضائل وجميع المواهب ، هو الفضيلة الأولى من حيث ترتيب البناء الروحي الذي تجلس في قمته المحبة ..

إن التواضع يورث المحبة (لذلك) بدأ الرب يسوع التطويبات في عظته على الجبل بقوله : " طوبى للمساكين بالروح لأن لهم ملكوت السموات " (مت ٥ : ٣) .

إن كل فضيلة خالية من الاتضاع عرضة أن يختطفها شيطان المجد الباطل ، ويبددها الزهو والافتخار والإعجاب بالنفس .

قال القديس (أغسطينوس) : [المتواضع كالصخرة ، تنزل إلى

أسفل ولكنها ثابتة راسخة ، أما المتكبر ، فهو كالدخان يعلو إلى فوق ويتسع ، وفيما هو يعلو يتسع يضمحل ويتبدد ويتلاشى سريعاً] .

إن أساس البناء مخفي وغير ظاهر تحت الأرض ، لا يراه أحد ،

كثيرون قضوا أعمارهم في وهم
الارتفاع ، وفي لحظة هبطوا إلى

١٤ – القلب المنكسر

عندما مات إمبراطور النمسا ، تمت مراسيم خاصة على باب القبر ،
فخادم الملك طرق ثلاث مرات على الباب ، فرد راهب من داخل القبر
قائلاً : [مَنْ بالخارج ؟]

أجاب الخادم : [امبراطور النمسا العظيم]
فقال الراهب : [نحن لا نعرفه] .

طرق الخادم ثانية ، فقال الراهب : [مَنْ بالخارج ؟]
أجاب الخادم : [رئيس قصر هايزنبرج]
فقال الراهب : [نحن لا نعرفه] .

أخيراً طرق الخادم الباب ، فسأله الراهب : [مَنْ بالخارج ؟]
أجاب الخادم : [خاطئ مسكين] .
فقال الراهب : [نحن نعرفه ، تفضل بالدخول] .

إن كثيرين ساروا في طريق الرب ، وقطعوا شوطاً كبيراً ، ولكنهم
لم يرتثوا إلى التعقل ، بل أقاموا أنفسهم فوق الكل ، ووضعوا أنفسهم
كناقدين ، وقضاة للأخرون .

فيتدفق الأنين من قلبه كنهج جار ، ويتناقل الفضاء صدى قرات صدره التى تزلزل السماء ، وتخرج الكلمات بسيطة من فمه لتفتح باب النعمة والغفران ، ولكن قد يحدث لمثل هذا الإنسان المنسحق فى بداية التوبة ، بعد أن يصوم يومين فى الأسبوع ويعشر جميع أمواله ، ولا يصير بعد من الظالمين الخاطفين الزناة ، يحدث أن يرتفع قلبه ويفقد انسحاقه . وتتحول صورته من صورة العشار المتضع إلى صورة الفريسي المتكبر (لو ١٨ : ١١ ، ١٢) ..

قال أنبا (إيراكسيوس) : [تشبه بالعشار ، فلا تدان مع الفريسي] .

الإنسان فى بداية حياة التوبة له يقول للرب : " لست مستحقاً بعد أن أدعى لك ابناً . اجعلنى كأحد أجراك " (لو ١٥ : ١٨) .

ولكن قد يحدث بعد أن يدخل الكنيسة ، ويتعود على دخول الهيكل وخدمة المذبح ، وينخرط فى خدمة الكنيسة ، ويصبح له نشاط فيها ، ويخضع

الأشياء المنكسرة لا قيمة لها ، ولكن ما أثنى القلب المنكسر أمام الله .

١٥ - الخد الآخر

قائد كتيبة عسكرية كان مقيماً في (مصر القديمة) ، وكان له ابنة بها روح نجس يعذبها كثيراً ، وقد فشلت كل محاولات والدها من أجل شفاؤها .

وكان لهذا الرجل صديق نصحه قائلاً : [لن يستطيع أى إنسان شفاء ابنتك سوى أولئك الرهبان الذين حدثتك عنهم ، ولكننا لو صارحناهم بالأمر رفضوا المجئ ، إذ هم ينفرون من مديح الناس ويفرون فى اتضاع من كل أمجاد العالم .

ولكن هناك وسيلة أخرى نستطيع بها أن نستدرجهم إلى منزلك . فعندما يحضرون لبيع سلالهم نقول لهم إنك تريد شراء بعضها ، وعندما يحضرون إلى منزلك لبيعها وتسلم ثمنها ، نطلب منهم الصلاة من أجل سكان المنزل ، فنُشَفَى الفتاة .

فتوجه قائد الكتيبة وصديقه إلى حيث اعتاد هؤلاء الرهبان المجئ لبيع سلالهم ، فوجدوا تلميذهم جالساً وحده ومعه السلال منتظراً وصولهم .

فاصطحبه الاثنان إلى المنزل على زعم الشراء وتركوا أحد أتباع القائد فى مكانه كى يصطحب الآباء الرهبان معه فور وصولهم . وما كاد التلميذ يدخل المنزل حتى هبَّت الفتاة بالصياح فى وجهه ، ثم صفعته على خده صفعه قوية ، فأدار لها التلميذ خده الآخر محققاً بذلك وصية الرب .

فلم يحتمل الروح النجس (ضربة هذه الوصية) فالوصية كانت ضربتها أقوى من ضربة الشيطان .

لقد كانت ضربة الوصية بسلاح التواضع البتار الذى به يغلب القديسين الشياطين ، فصرخ الشيطان (بصوت مدو ، وخرج منها فى الحال لانداً بالفرار .

وعندما وصل الرهبان إلى منزل القائد ، وقص عليهم ما حدث ،

مجدوا الله ، وقالوا : [لقد ألفنا أن نرى تشامخ إبليس يتهاوى ويندحر أمام تواضع وصايا رب المجد] .

إن معظم الناس لا يفضلون التواضع أو المسكنة بالروح ، لأنهم يعتبرونها نوعاً من الضعف والخنوع والخبث .

الاتضاع له القدرة على إفساد كل سهام العدو

(الأب دوروثيوس)

١٦ - أنا الأصغر

حدث خلاف بين أصابع اليد الخمسة . كل إصبع يرى نفسه أنه
الأعظم ، وأنه يستحق الرئاسة . (٣٥)

قال الابهام : [أنا أعظم منكم جميعاً . إنكم فى ناحية ، وأنا فى ناحية .
إنى أضخم واحد فيكم] .

وقال السبابة : [إنى أنا أعظم ، فأنا صاحب الأمر والنهى ، عندما
يشير الرئيس إلى شئ أو يعلن أمراً يستخدمنى ، فأنا أولى بالرئاسة] .

وقال الوسطى : [كيف تتشاحنان على الرئاسة فى حضرتى وأنا
أطول الكل ، تفقون بجوارى كالأقزام] .

وقال البنصر : [هل يوضع خاتم الإكليل فى إصبع آخر غيرى ؟
إنى ملك الأصابع وسيدهم بلا منازع !]

عندما عرض الله على (جدعون) العمل على تخليص شعب اسرائيل من كف مديان قال هذه العبارة المملوءة اتضاعاً : " أسألك يا سيدي بماذا أخلص اسرائيل ها عشيرتي هي الذئبي في منسى وأنا الأصغر في بيت أبي " (قض ٦ : ١٥) .

وسليمان الحكيم عندما أسندت إليه رعاية الأمة الاسرائيلية . قال باتضاع : " والآن أيها الرب إلهي أنت مَلَكْتَ عبدك مكان داود أبي وأنا فتى صغير لا أعلم الخروج والدخول " (١ مل ٣ : ٧) .

عزيزى

هل وقفت معى أمام هذا الجبار المتضع (جدعون) وهو يقول :

[أنا الأصغر] ؟

هل عرفت سر عظمة (جدعون) جبار البأس ؟

هل وقفت أمام سر من أعظم الأسرار فى حياة الأبطال الناجحين الذين يرون أنفسهم على حقيقتها ويقولون : [أنا الأصغر] ؟

هل علمت لماذا ترك بولس اسمه القديم (شاول) وعرفه العالم باسم

(بولس) الذى يعنى (صغير) ؟

ذلك لأنه أدرك سر العظمة ألا وهو الاتضاع ، لأن كل من يضع

نفسه يرتفع .. لذلك يقول بولس الرسول : " وآخر الكل كأنه للسقط ظهر

لى أنا . لآنى أصغر الرسل أنا الذى لست أهلاً لأن أدعى رسولاً لآنى

اضطهدت كنيسة الله " (١ كو ١٥ : ٨ ، ٩) .

[أنا الأصغر]

ولقد وضع الرب لهم أنهم إن لم يصيروا مثل الأطفال ، الأمر الذى لا يعنى سوى الاتضاع ومسكنة الروح ، فسوف يستحيل دخول الملكوت (مت ١٨ : ٤ ، ٣) .

إن المتواضعين والمساكين بالروح يدخلون الملكوت (مت ٥ : ٣) ، حيث طريق الاتضاع يوصلهم إلى هناك مباشرة .

فى إحدى المرات قال أخ للقديس تيموثاوس : [إنى أرى فكرى مع الله دائماً] .

فأجابه القديس : [الأفضل من ذلك أن ترى نفسك تحت كل الخليقة] .

إن العالم كله مُجهَد مُعَبِّى ، لأنه يتسابق فى مَنْ هو الأعظم ، يتسابق جنونى بين الدول والحكومات ، بين الكنائس والشعوب ، بين الأسر ، بين كل كنيسة وكنيسة ، مَنْ هو الكبير والعظيم بيننا ؟

قال أحد الحكماء :

بداية العظمة أن تكون صغيراً .

والزيادة فى العظمة أن تكون أصغر .

أما كمال العظمة فهى أن تكون لا

١٧ - الموضع الأخير

دخل أحد ملوك (أيرلندا) وليمة ملوكية ، وكان قد أعد له مكاناً خاصاً على رأس المائدة . تحرك الملك ومعه الضيوف العظام وقام الكل يحيونه . فجأة تقدم الملك نحو الصف الأخير ، وجلس فيه . فأخبره أحد العظام بأن المكان المُعد له هو على رأس المائدة . أما هو فقال : [إننى أجلس الآن على رأس المائدة ، فإن المسيح رأسنا احتل الصف الأخير ، وحيث يوجد السيد المسيح يكون رأس المائدة . فأننا الآن على رأس المائدة أتمتع بسيدى يسوع المسيح] .

أخى القارئ

لقد علمنا الرب يسوع هذا المثل قائلاً : " متى ذُعيّت من أحد إلى عُرس فلا تتكى فى المتكأ الأول لعل أكرم منك يكون قد دُعي منه .
فيأتى الذى دعاك وإياه ، ويقول لك : أعط مكاناً لهذا . فحينئذ تبتدئ بخجل تأخذ الموضع الأخير . بل متى ذُعيّت فأذهب واتكى فى الموضع الأخير حتى إذا جاء الذى دعاك يقول لك يا صديق ارتفع إلى فوق .. حينئذ يكون لك مجد أمام المتكئين معك ، لأن كل من يرفع نفسه يتضع ، ومن يضع نفسه يرتفع " (لو ١٤ : ٨ - ١١) .

أخى الحبيب

من الأفضل أن تُعطى قدراً أقل لذاتك ، ويثبت العكس ، من أن تعطى لذاتك حجماً أكبر ويثبت العكس .
تعلمك التواضع الآن يجنبك الخزى فيما بعد " لأن كل من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع " (لو ١٤ : ١١) .

اسمع ما يقوله الوحي الإلهى : " ولما اعتمد جميع الشعب اعتمد يسوع أيضاً " (لو ٣ : ٢١) .
لم يعتمد الرب يسوع إلا بعد ما اعتمد جميع الشعب .. إنه حقاً اتضاع إلهى عجيب .

لقد أخذ الرب الموضع الأخير فى صفوف المعتمدين ، ووقف فى نهاية الصف فى إنكار ذات لا يوصف .

إن المتضع لا يعطى لنفسه أسلماً (على غيره ، وإنما دائماً يفضل غيره على نفسه ، ويضع نفسه فى آخر القائمة .
كثير من القديسين عاشوا آخر الكل وانطبق عليهم قول (القديس مار اسحق) : [من سعى وراء الكرامة هربت منه ومن هرب منها بمعرفة سعت وراءه وأرشدت جميع الناس إليه] .
إن الذين يضعون أنفسهم آخر الكل يكونون مجهولين من الناس ، ولكنهم معروفين عند الله .

ضع نفسك دائماً آخر الكل لأن : " آخرون يكونون أولين ، وأولون يكونون آخريين " (لو ١٣ : ٣٠) .

مشكلتنا أننا نريد أن نأخذ كرامتنا على الأرض ، نريد أن نرتفع ونظهر ،

ربى وإلهى
هب لى أن أجرى نحو الموضوع الأخير التقى بك
يا من صرت عبداً لأحلى لأرتبط بك يا معلم

١٨ - العلم ينفخ

تفاخر يوماً صاحب مكتبة بمجموعة كتب كان يحملها بين يديه ، وهو فى قارب مع مراكبى لا يعرف القراءة . وكان الرجل متعجباً بعلمه ، فكان فى حديثه يشمئز من المراكبى لأنه أمدى لا يعرف القراءة . وبينما هم فى وسط البحر أمسك بكتاب وسأل المراكبى : هل قرأت هذا الكتاب ؟ فأجاب المراكبى : لا . فرد عليه المتكبر : لقد أضعت ربع عمرى فضحك المراكبى وقال : إذن بلى لى ثلاثة أرباع . ثم أمسك المتكبر كتاباً آخر ، وطرح نفس السؤال ، وسمع نفس الإجابة ، فسخر من المراكبى وقال له : [أضعت ربع كمان من عمرى] . فقال المراكبى : [ليحفظ لى الله النصف الباقى من عمرى] . ولكن المتعجبف بالعلم لم يتركه فى حاله ، بل أمسك بكتاب ثالث ، وطرح نفس السؤال ، وسمع نفس الإجابة ، وأضاع كذلك الربع الثالث من عمر الرجل . ثم هم ليمسك الكتاب الرابع ليضيع عمر الرجل كله . وفى تلك اللحظة هبّت ريح شديدة ، وصدمت القارب ، فامتأ بالماء . فنظر المراكبى الأمدى للرجل المتعجبف بالعلم ، وقال له : [يا أستاذ ..

أما القلب المتضع فتسكنه قوة الله ، ولا تعود مشيئة نفسه مقبولة أمامه ، بل يكره كل ما يُزيد كرامتها ، لذلك يطلب دائماً أن يُكرّم الآخرين ، ويُكرّم الله ، وفي هذا تكون راحته ، ولا يعود يفتش على عيوب الناس ، بل تكون مسرته في تفتيش قلبه فقط ، ومعرفة خطاياهم وفحصها أشهى له من كل الأعمال والمواهب .

يقول القديس (يوحنا كاسيان) : [شيطان العظمة روح خبيث لا يصيب إلا البالغين في القامة الروحية ليهدم برج فضائلهم . كل الأوجاع تحارب في البدايات ، ما خلا هذا الوجع الرديء ، فهو يصيب في النهايات .. لذلك فضرره عظيم ، وكسرتة شديدة .. شر العظمة إذا ملك على النفس البائسة ، يكون كالقائد المنتقم عندما يحاصر مدينة شامخة ويظفر بها ، فإنه يهدمها ويدك أساساتها . يشهد بذلك الملاك الذي سقط من السماء من علو رئاسته بسبب العظمة ، الذي رفض أن يسند الخير والقوة التي كانت فيه إلى خالقه ، بل شاء أن يجعلها لنفسه .

وفي ذلك بيكته النبي قائلاً : " كيف سقطت من السماء يا زهرة بنت الصبح ؟ كيف قُطعت إلى الأرض يا قاهر الأمم ؟ وأنت قلت في قلبك أصعد إلى السموات ، أرفع كرسيّ فوق كواكب الله .. أصعد فوق مرتفعات السحاب . أصير مثل العلى . لكنك انحدرت إلى الهاوية إلى أسافل الجُب " (إش ١٤ : ١٢ - ١٥) .

إن من يرفع نفسه ، فإنه إلى (جمعيم) يهب ، ومن يضع نفسه ، فإنه إلى السماء يرتفع .

عزيز
كن متواضعاً
(١) . لا يسقط من لا يرتفع : (١ كو ٨ :

يقول (سفر أوط) : [إنى لا أعرف في الحياة إلا شيئاً واحداً ، وهو إنى لا أعرف شيئاً] .

ويقول القديس (مار اسحق السرياني) : [المترفع بالحكمة يسقط في فخاخ الجهل المظلمة] .

١٩ - كلمة تواضع

حاول البعض أن يجعل معنى كلمة (تواضع) فى خمس جمل تبدأ
بمخمس حروف الكلمة : [ت . و . أ . ض . ع]
ت : تحت الكل ، يحملهم ويخدمهم .
و : وديع فى تعاملاته ، ولا ينفخ على أحد .
أ : آخر الكل ، مفضلاً إياهم على نفسه .
ض : ضد الشر ، متمنياً الخير للجميع .
ع : على كف المسيح ، لأن الرب يعطى المتضعين نعمة .
المتضع الحقيقى لا يُغضب أحداً ولا يغضب من أحد ، ولا يدين
أحداً ، أو لا يحتقر أحداً .

يشعر أنه أقل الناس ، يحترم الجميع ، كثير الصلاة ، يطلب معونة
الله فى القليل وفى الكثير ، حتى فى الأمور البسيطة يراها أنها تحتاج
إلى صلاة .
هو صغير فى عينى نفسه ، وأصغر من جميع الناس ، لذلك يقول
عن الناس : هذا أفضل منى ، وهذا أكثر منى معرفة ، وهذا أذكى منى ،
وهذا أقوى منى إلى غير ذلك .
هناك تضاد بين الاتضاع وبين أن تظن فى نفسك أنك متضع ، فإن
اعتقدت أنك متضع ، فأنت لست كذلك .

قال (ثيودور روزفلت) : [الاتضاع هو ذلك الشئ الغريب الذى
فى اللحظة التى تظن أنك تملكه تفقده]

وقال (فولتون شين) : [الاتضاع مثل الملابس الداخلية ، يجب أن
نملكها لكن يجب ألا نراها أبداً] .

سئل القديس (أغسطس) (٣٨٤) مرة عن أعظم ثلاث فضائل ،
فأجاب : [الأولى التواضع ، الثانية التواضع ، الثالثة التواضع] .
إن المسيحية فى مجملها هى التواضع .

يقول القديس (مار اسحق السريانى) : [كما أن الملح ضرورى
للطعام ، كذلك التواضع ضرورى لكل فضيلة ، ولكى نفتقيه يجب على
كل شخص أن يتأسف على حاله ويزدرى بذاته ، ويحكم على نفسه ..
ونحن إن اقتنيناها فسوف يجعلنا بالحقيقة أولاد الله] .
وقال أيضاً : [بدون التواضع تصير كل أعمالنا باطلة ، وكل فضيلة

كن بين الإخوة أصغرهم .. وبين
الزملاء آخرهم .. وبين البشر أقلهم
(القديس مار افرام السريانى)

٢٠ - الأناية

التقيتا سيارتين فوق كوبرى ضيق لا يسمح إلا بمرور سيارة واحدة فقط .
وكان صاحب السيارة الأولى رجل عنيده جداً ، وصاحب السيارة الثانية رجل بارد جداً ..
كل منهما أطلق صفارة سيارته للآخر ، لكى يتراجع ليعبر هو ..
فكل واحد منهما يفضل نفسه عن الآخر ، ويصمم على العبور أولاً فوق الكوبرى .

فإن كانت المحبة لا تطلب ما لنفسها ، فالأناية تطلب ما لغيرها .
وظلا على ذلك فترة من الزمن ، ثم قام (العنيد) بإطفاء محرك سيارته . فبادلته (البارد) نفس التصرف ، وأطفأ محرك سيارته أيضاً .
فقام (العنيد) بإخراج حردته ، والظهور بمظهر القارئ للحرودة

وهذا ما تاباه عليهم كرامتهم وأنايتهم ، ففضلوا أن يعيشوا فى ظلام
الذاتية المتعجرفة ، على أن يخرجوا إلى نور الحق .
وأقبلوا على الرفض العظيم للحق ، عندما صلبوه معلقين إياه على
خشبة .

قال الأب (سلوانس الروسى) : [لقد أعلن الله ذاته للمتواضعين
فقط عن طريق الروح القدس . إن الاتضاع هو النور الذى فيه نستطيع
أن نقتن

الله له عرشان :
أحدهما فى أعلى
السموات ،
والآخر فى القلب

٢١ - اهرب من المديح

أقام (أفلاطون) احتفالاً كبيراً ، وعمل وليمة ، ودعا إليها حشداً من الفلاسفة ممن عُرِفَ عنهم الذهد فى مباحج الدنيا ، كنوع من فلسفة الحياة

وكان قد زين بيته بالسجاجيد الغالية والستائر الحريرية الذهبية . وكان ضمن المدعوين (ديوجنيس) الذى أتى إلى الاحتفال بحذاء وثياب ملوثة بالطين ، وأخذ يدوس بحذائه القذر على السجاجيد والمفارش الثمينة .

فسأله (أفلاطون) : [لماذا تفعل هكذا ؟]
أجابه قائلاً : [إنى أدوس كبرياء أفلاطون وتشامخه] .
فرد عليه (أفلاطون) قائلاً : [نعم .. إنك تدوس تشامخ أفلاطون ، ولكنك تدوسه بتشامخ آخر] .

كثيرون يعالجون أخطاء إخوانهم بخطأ آخر ، يعالجون أخطاء إخوانهم بطريقة (ديوجنيس) الجارحة المنتشامخة .. تعوزهم المحبة والاتضاع فى طريقتهم للعلاج .

يعلمنا القديس بولس الرسول قائلاً : " إن انسبق إنسان فأخذ فى زلة فاصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة " (غل ٦ : ١) .
ويقول (القديس الأنبا إشعيا) : [احترسوا من أن تحزنوا قلب أى أخ .. احترسوا من عمل أى شئ من شأنه أن يؤلم نفسية أحد الأخوة] .

(٤٤)

عزيزى

تعلم من المسيح الوداعة وتواضع القلب ..
احترس من الكبرياء والتشامخ " لأن الله يقاوم المستكبرين " (١ بط ٥ : ٥) .

الله يقاوم المستكبرين ، ويذل تعظهم ، ويضع خاتمة مروعة لطغيانهم ، حتى يكونوا عبرة لغيرهم .

لقد كان الله قادراً أن يذل فرعون المتجبر بحركات الطبيعة العنيفة القاسية ، أو بالدواب الكبيرة والوحوش الكاسرة .. لكنه لم يسلط عليه إلا الضفادع والبعوض والجراد والذباب .. تلك الحيوانات والحشرات الدنيئة ، حتى يعرف قدرة ذاته (خر ٨ - ١١) . وكذلك جليات الجبار الذى تملكه الغرور ، وعيّر صفوف الله الحى ، أذله الله أمام الفتى الصغير ، راعى الغنم (داود) الذى كان أعزل من سلاح القتال ، لكن متحصناً بقوة رب الجنود .

احترس أيها الحبيب - من التشامخ والانتفاخ ، يقول الأب (يوحنا كاسيان) عن شيطان الانتفاخ والسبح الباطل أن قتاله شديد . وهو لا يهدأ ، بل يصوب سهامه لكل من انتصب فى الفضيلة عسى أن يسلبه أجره جهاده .. إذا لم يصبه بفخر الملابس وزينتها ، يصيده بحفارتها ورداءتها .. إذا لم يناله عن طريق الكرامة ، يحاول أن يرشقه باحتمال الهوان والمسكنة .. إذا لم يصبه بحسن الكلام والمنطق وإقامة الحجة ، يحاول أن يطغيه بالصمت والسكون .. وإن لم يقدر أن يرضيه بكثرة الطعام ، يطلب منه مدحه بالصوم ..

وبالاختصار ، هو ينبرى لكل مجاهد فى كل عمل وكل ترتيب ، سواء بالجسد أو بالروح ليسقطه ويفسده منه .. إن لم يكن بضربة شمال ، فبضربة يمين .

ويخبرنا آباء البرية : أن محاربة رذيلة المجد الفارغ ، تغدو صعبة جداً ، وذلك لحضورها فى كل عمل وتصرف .. فى الملابس ، فى الترتيل ، فى الحديث ، فى العمل ، فى السهر ، فى الصوم ، فى الصلاة ، فى القراءة ، فى الهدوء ، وفى طول الأناة .

وتحاول هذه الرذيلة الأثيمة بواسطة هذه الجهادات كلها ، رمى جندى المسيح بنبالها . فإذا لم تستطع أن تخدعه بالملابس الفخمة ، فطنته بالملابس الحقيرة .. وإذا لم تتمكن بحب الكرامة أو همته بحب الهوان وطرحته فى اليأس .. وإذا لم تتمكن من باب العلم ، حملته إلى حب الصمت الهدأى ... وإذا لم تقدر على إرضائه بالمآكل الطيبة لاشتهه بالصوم بغية المدح .

وبالاختصار ، فإن كل عمل (٤٥) وكل محاولة يقوم بها المجاهد يستغلها الشيطان لأغراضه الخاصة ..

يقدم القديس (باسيلوس الكبير) نصيحة للهروب من المجد الباطل قائلاً : [إن أردت أن تكون معروفاً عند الله ، فاحرص أن لا تكون معروفاً عند الناس] .

تقول الترنيمة : [كل عمل صالح لا يجدى نفعاً فى حماقة الكبرياء ، ولكن كل شر يُظهر بالاتضاع ..

فى الإيمان دعنا نتحد بالاتضاع ، ونزدري كلية بالمجد الباطل وكل

أهرب من المديح لئلا تغرق سفينة حياتك في بحر المجد الباطل

٢٢ – بيت الكبرياء

حدث في عهد الخديو اسماعيل أن أوفدت الحكومة بعض البعثات إلى أوروبا ، وبعد أن عادوا إلى مصر ، أنعم عليهم الخديو برتبة البكوية ، وجعلهم مجلس الديوان الملكي .

وذاث يوم ، بينما كان الخديو اسماعيل عاقداً مجلساً مع أولئك الذين عادوا من البعثة ، وإذ برجل فقير حاف القدمين رث الثياب جاء إلى المجلس ، وطلب من حارس الباب مقابلة ابنه ، فدخل الحارس واستأذن من الخديو فأذن له .

فلما دخل الرجل إلى المجلس ، قام ابنه وكان اسمه (سليمان بك) ، وركض إلى أبيه وعانقه .

وبعد الانصراف سأله الخديو : [مَنْ هذا الفلاح الذى كنت تُقبِّله ؟] .

فأجاب (سليمان بك) بلهجة الافتخار : [إنه والدى يا مولاي] .

فقال له الخديو : [عفارم عليك يا سليمان باشا] .

فناداه بلقب [باشا] بدلاً من لقب [بك] مرقياً إياه بذلك من البكوية إلى الباشوية ، فنال بذلك سليمان جزاؤه في الحال .

حقاً .. إن " كل مَنْ يرفع نفسه يتضع ، ومَنْ يضع نفسه يرتفع " (لو ١٤ : ١١) .

لقد كان القديس (يوحنا المعمدان) متضعاً ، فحينما سألوه .. إذا كان هو المسيح ، أجب قائلاً عن السيد المسيح : " لست أهلاً أن أحل سيور حذائه " (لو ٣ : ١٦) .

ولأنه وضع نفسه رفعة المسيح وأعطاه كرامة ، وتقدم إليه ليعتمد منه ، وأخذ يده التي قال عنها أنه غير مستحق أن يحل بها سيور حذائه ، وكرمها بأن وضعها على رأسه في مياه نهر الأردن .

حقاً .. إن " كل مَنْ يرفع نفسه يتضع ، ومَنْ يضع نفسه يرتفع " (لو ١٤ : ١١) .

يقول الحكيم سليمان : " قبل الكسر يتكبر قلب الإنسان ، وقبل الكرامة التواضع " (أم ١٨ : ١٢) .
ويقول القديس (مار اسحق السرياني) : [قبل السقوط الكبرياء ، وقبل المواهب الاتضاع] .

السُّكَّر والملح .. يشتركان في
اللون ويختلفان في الطعم .. هكذا
المتضع والمصطنع

٢٣ – تشامخ الروح

إن كل الذين يرتفعون بقلوبهم هم مثل الضفدعة التي نفخت نفسها لكي تصيد بقرة ، فانفجرت وتطايرت أجزاء جسمها في الهواء .

عندما انتصر الاسكندر الأكبر على العالم ، سألوه ، وماذا بعد ذلك ؟ فأشار إلى السماء .. أى أنه يريد أن يغزو السماء .. ولكنه مات شاباً صغير السن .

عندما انهمر دمه من جرح حدث له ، كان يتعجب كيف يسقط دمه مثلما يسقط دم الآخرين من الناس ، فقد كان يعتقد أنه ابن الآلهة كما صوروا له أو خدعه .

إن الشيطان فى كل عصر وكل جيل ، يحاول أن يسقط العظماء والموهوبين فى الكبرياء والغرور . فلقد سقط هو نفسه فى هذا الغرور والكبرياء ، وسقط من مركزه الذى وضعه الله فيه ، ومن مكانه العظيم الذى حدده الله له .

فقد ترك رياسته محاولاً أن يأخذ مكاناً أعلى وأعظم ، وحبس الله فى قيود أبدية تحت الظلام .

كم من ملوك وأباطرة سقطوا من علو بسبب غرورهم وكبرياتهم ، لأنهم كانوا يتصورون أنهم طينة أخرى غير طينة الناس ، وعجينة غير عجبتهم ..

فقد سقط (نبوخذ نصر) فى الكبرياء والغرور حينما قال : " أليست هذه بابل العظيمة التى بنيتها لبنت الملك بقرة اقتداري ولجلال مجدى ، والكلمة بعد بقم الملك ، وقع صوت من السماء قائلاً : لك يقولون يا نبوخذ نصر الملك إن الملك قد زال عنك . ويطردونك من بين الناس ، وتكون سكنك مع حيوان البر ، ويطعمونك العشب كالثيران .. حتى تعلم أن العلى متسلط فى مملكة الناس ، وأنه يعطيها من يشاء .

فى تلك الساعة تم الأمر على نبوخذ نصر فطرد من بين الناس وأكل العشب كالثيران وابتل جسمه بندى السماء حتى طال شعره مثل النسور وأظفاره مثل الطيور .

وعند انتهاء الأيام أنا نبوخذ نصر رفعت عيني إلى السماء ، فرجع إلى عقلى ، وباركت العلى ، وسبحت وحمدت الحى إلى الأبد الذى سلطانه سلطان أبدي ، وملكوته إلى دور فدور " (دا : ٣٠ - ٣٤) .

وقد سقط (هيرودس) فى الكبرياء والغرور حينما تملقه الصوريون

والصيداويون ، وهو لايس خُنته الملوكية ، وجالس على عرش الملك وهو يخاطبهم ، وإذ بهم يصرخون : " هذا صوت إله لا صوت إنسان . ففى الحال ضربه ملاك الرب لأنه لم يعط المجد لله فصار يأكله الدود ومات " (أع ١٢ :

٢٢ ، ٢٣) .

" قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح " (أم ١٦ : ١٨) .

(١) من يوم ٦ حتى ٣١ أكتوبر = ٢٦ يوم + ١٤ يوم من نوفمبر = ٤٠ يوم
يوم ٦ أكتوبر محسوب لأنه مات خلال اليوم وليس بعد الغروب

إنه وعد الرب لكنيستته بأن أبواب الجحيم لن تقوى عليها ، وأنه ستكون
نقمة الرب على كل متشامخ " لى النقمة أنا أجازى يقول الرب " (رو ١٢ :
١٩) .

إن الإجابة القاسية واستعمال الكلمات اللاذعة الشديدة هي دليل كبرياء
النفس والتشامخ .

صدق القديس (مار اسحق) حينما قال : [الحياة وسط الأسود أفضل من
الحياة وسط المتكبرين] .

إن كل متشامخ ومتعجرف هو مثل البالون الذى يظل ينتفخ وينتفخ حتى
ينفجر ، وتتطاير أجزائه فى الهواء .

لقد استطاع هذا الحاكم أن يشد انتباه العالم كله حين ذكر بكل فخر سنى
الفقر الشديد التى مرَّ بها فى طفولته القاسية .

فرأى الناس فيه شخصاً يفتخر بأنه نام قبلاً فوق الفرن ومع الأرانب
مشتهياً العسل الأسود الذى لم يكن يملك قرشاً لشرائه ، حيث لم يكن يمتلك من
الملابس إلا بنطلوناً واحداً ، يقوم بغسله وكيه تحت الوسادة التى عليها ينام ،
لذا نجح الرجل فى العديد من الأمور .

ولدى إيلك بدل البالون ميت بالون
انفخ وطرقع فيه على كل لون
عساك تشوف بعينك مصير
المتكبرون

٢٤ – جرثومة الكبرياء

فى أحد معسكرات الألمان ، وفى أثناء حكم النازى ، جلس أحد الجنود القدامى فى فناء المعسكر يغمى طرباً ، فقد حصل على (شريط) جديد على ذراعه .

وفى نشوة السعادة رأى جندياً آخر يدخل بسرعة إلى المعسكر بلا شرائط على ذراعه .

فناداه فى غلظة ووضع ساقاً فوق ساق ، وأمره أن يشعل له السيجار .

فتقدم الجندى وأشعل له السيجار ، لكنه قبل أن ينصرف نظر إلى الجندى المتكبر ، وقال فى حزم : [إيلك أن تفعل هذا مع شخص آخر ، فإنه قد يقتلك] .

وحين استمع الجندى للصوت ؛ (أفاق) إلى نفسه ، وأدرك فداحة فعلته ، وسقط على الأرض ، فقد كان المتحدث هو (هتلر) نفسه ، الذى اعتاد دخول المعسكرات بلا رتب عسكرية .

عزيرى

لا تقو على غيرك ، لا تضع أحداً تحت قدميك ، لا تتكبر على أحد ، لا تنذل أحداً ، بل اتضع أمام كل أحد .

ليست عظمة الإنسان فى أن ينتفخ كالنفاعة ، ثم ينفجر جداره الهش كأنه لم يكن منذ لحظة . بل إن عظمة الإنسان الحقيقية فى أن ينتج فى

إن جرثومة الكبرياء هي المرض الخبيث الذى يأكل عظم وعضد الحياة ، فيحولها إلى خراب ودمار .

فالكبرياء هو أساس الخراب والدمار الذى أصاب الإنسانية كلها .
فخطية الكبرياء هي التى أودت بأدم وحواء إلى ذلك المصير المؤلم الذى ما زالت البشرية ترزح تحت نيره حتى الآن .

إن الكبرياء مرض بغيض يدمر صاحبه دون أن يدرى .

الإنسانية كلها يهدمها الكبرياء ، ويرفعها التواضع . من أجل ذلك فإنك لن تجد إنساناً ناجحاً وبداخله الكبرياء على الإطلاق ..
ولن تجد إنساناً نافعاً لنفسه وللآخرين إلا وتصحبه روح الوداعة والاتضاع ..

فكلما كثرت الأثمار على الغصن ، كلما انحنى الغصن إلى أسفل من ثقل ما يحمل ، أما الأغصان الفارغة ، فإنها تتعالى مزهوة ، لأنها لا تحمل ثماراً تثقلها على الإطلاق .

إن الإنسان المتكبر المغرور لا يصلح لعطاء ، لأنه دائماً صفر اليدين ، فهو كالغصن الفارغ يتعالى لعدم الثمار .

إن السنابل المنحنية برأسها هي الممتلئة المحملة بالثمار ، أما الفارغة فمرتفعة عالية .. هكذا الإنسان الخالى من النعمة مرتفع متكبر ، بينما الممتلئ نعمة وديع ومتواضع .

الإنسان على قدر ما يكون قريباً من الله على قدر ما يكون وديعاً ومتواضعاً .

رجل من وجوه مدينة الأسكندرية ، زهد فى الدنيا ، فتوجه إلى دير شركة . ولما فحصه رئيس الدير ، وجده مستكبراً ، فقبله فى الدير ، لأنه كان رئيساً حكيماً ، عالماً بطب النفوس ، وقال له : [إن كنت تؤثر أن تحمل نير المسيح ، فأريدك أن تُحكِم الطاعة قبل كافة الفضائل] .
فأجابه قائلاً : [كما يطيع الحديد الحداد ، هكذا أنا قد بذلت نفسى لطاعتك] .

فأعطاه رئيس الدير تدريباً لتهديب كبرياء نفسه ، بأن يقف عند باب الدير ، ويركع لكل إنسان داخل أو خارج ، ويقول له : [يا أبى صلّ من أجلي لأنى مصروع] .

فوقف هناك سبع سنين بلغ فيها حدّاً كبيراً من خشوع النفس ، وتهدب بجمال التواضع ، حتى أنه لما أراد الرئيس الحكيم أن يرفع عنه النير ، ويقدمه لرتبة الكهنوت رفض ذلك المغبوط الذى كان يُدعى (إيسيدوروس) وتضرع كثيراً ان يتركوه ليكمل معيشته تحت نير التواضع .
المتواضع الحقيقى يحسب نفسه دائماً لا شئ .

عزيزى

إن التواضع يجعلك تحتمل الإهانة والتوبيخ ، لا تنازلاً منك ، بل كمشحق لها .

- اعلم أنك إذا كرمت نفسك احتقرت الجميع ، وإذا حقرت نفسك كرمك الجميع .

- كن كالقدسين الذين كلما زادوا فى الفضلة كلما ازداد شعورهم

بالربى والهى

أعطنى فكراً صافياً تجلو عنه الزيف
والادعاء .

وأعطنى قلباً خاضعاً ترفع عنه العصيان
الكبرياء .

٢٥ - نعمة من الله (٥٢)

اتفقت آراء الأساقفة على انتخاب رئيس دير الزجاج (عند الأسكندرية) واسمه (يوانس) ليكون البابا المرقسى الثانى والأربعين .
وذهب أساقفة الكنيسة إلى القسطنطينية ، لى يعلموا أمير البلاد بقرارهم .

وبينما كان الوالى (عبد العزيز) يتحدث إلى الأساقفة إلى من اختاروه ، حدث شئ لم يكن متوقفاً .. إذ وقف أسقف وقال : [إن

يتساءل القديس (ثيؤفان الناسك) قائلاً : [ما الذى يحفظ النعمة فى النفس أكثر من أى شئ آخر ؟! إنه التواضع .
وما الذى يجعلها تهرب من النفس أكثر من أى شئ آخر ؟ إنه الكبرياء ، والاعتداد بالذات والاعتماد عليها .
تهرب النعمة من النفس بمجرد أن تفوح من النفس رائحة الكبرياء النتنة] .

رجل أعمال غنى جداً ، قال ذات مرة أنه لا يحتاج لشئ إطلاقاً ، لذا فهو لا يصلى ، بل كان يقول : [أنا عندى كل ما أحتاج إليه ، فلماذا أصلى إذاً ؟] (٥٣)
فأجابه صديقه : [ربما يا سيدى على ما أعتقد أنه عليك أن تصلى لأنك تحتاج إلى الاتضاع] .

يقول القديس (أغسطينوس) أن التواضع وحده هو الذى يستطيع أن يتقبل النعمة الإلهية .

من صفات المتواضع أنه ينسب كل أعماله الطيبة إلى نعمة الله .. إنه يرجع بالفضل إلى الله فى كل خير يفعله ، ويقول مع الرسول بولس : " بنعمة الله أنا ما أنا .. ولكن لا أنا بل نعمة الله التى معى " (١ كو ١٥ : ١٠)

إن النفس المنسحقة تكون مملوءة سلاماً ، كلما نمت في النعمة والكمال ، ازدادت انسحاقاً ، وانسابت في التواضع بلا جهد .

فأى انحراف منها نحو الكبرياء أو العظمة أو المجد الباطل ، تقشعر منه ، كما تقشعر أذن الموسيقى البارِع حينما تصطمم بنشاز يطرأ في لحن جميل .

والانسحاق في المفهوم الإنجيلي هو السَّحْق ، بمعنى (كسر الشئ بغرض تحطيم علوه ، ليصير منخفضاً وضعيفاً) . وهو اصطلاح يفيد ، فيما يخص الروح ، معنى الاتضاع والوداعة وإنكار الذات ، وإماتة المشيئة .. كل ذلك معاً .

ولكن مضمون كسر الشئ بغرض تحطيم علوه ، ليصير منخفضاً ، لا يشمل في المعنى الإنجيلي مفهوم الإضرار بالنفس أو امتهان الروح الإنسانية المخلوقة على صورة الله .

ولكن الكسر والتحطيم ينصب على أجزاء النفس المتعالية كذباً وادعاءً ، حتى تصل النفس إلى حدودها الواقعية البسيطة المتضعة .

وبذلك يتضح لنا أن انسحاق الروح ، يدخل في مضمون إعادة بناء النفس بناءً واقعياً صحيحاً ، لا يشوبه تزييف أو ادعاء ، بناء يطابق خلقها تماماً لبلوغ غايتها العليا في المسيح .

وسحق النفس بغرض اتضاعها عملية دقيقة وخطرة ، وتحتاج إلى صدق وبصيرة ، حتى يقف الإنسان في انخفاضه عند المستوى الحقيقي والطبيعي للنفس ، ولا يتعداه إلى ما دونه لئلا يدخل في ادعاء آخر هو ادعاء الصغر ، فيتظاهر بأنه جاهل ، وهو يشعر بأنه ليس بجاهل ، أو يتظاهر بالبساطة أكثر من حقيقته ، أو يتظاهر بالضعف وهو غير ضعيف .. فيتقمص الإنسان شخصيات أخرى غير شخصيته ، ويمارس الرياء بداعي التواضع ، وهذا هو وجه الخطورة في فضيلة الانسحاق .

فالإنسان في حياة الانسحاق إنما يجاهد ليحطم كل كبرياء ، وكل

من نعمة أو يغالى فى إنكار نفسه ، للدرجة التى ينكر فيها عمل الله فيه .
أى أنه لا ينبغى أن نمتد ببصيرتنا الروحية فوق ما هو لنا أو فوق
ما هو فينا ، بل ينبغى أن يمتد بصرنا بتعقل واتزان فى حدود موهبتنا
التي قسمها المسيح لنا (رو ١٢ : ٣) .

يقول القديس (مار اسحق السريانى) : [إن نعمة الله تقف على
الدوام على بُعد وتتنظر فى الإنسان أثناء الصلاة ، فإذا تحرك فيه فكر
اتضاع ، فإنها فى الحال تدنو منه ومعها ربوات المعونة] .

قال أحد الأتقياء : [لا أعرف شيئاً أضعف من نفسى ، ولا شيئاً
أقوى من نعمة الله] .

يقول الأب دورثيوس (القرن السادس) : [الاتضاع يجذب نعمة الله
إلى النفس] .

كلما اقترب الإنسان من الله ، كلما زاد إحساسه بعدم الاستحقاق ..
إن الاتضاع وحده يجعلنا مع الله وجهاً لوجه دون أى مساعدة دخيلة

ربى وإلهى
يا مَنْ تعطى نعمة للمتواضعين
أرسل لنا هذه النعمة الآن .
يارب

(٥٥)

٢٦ – بتواضعك تغلب

أراد الشيطان ذات مرة أن يسقط أحد الرهبان العابدين فى خطية
الكبرياء ، فبسخر منه ويهزأ به ، فحاول أن يوهمه أنه قديس عظيم

فأجابه الله : [المتضع يهرب منها . بل ولا تقدر أن تقترب إليه] .
أرأيت – أيها القارئ الحبيب – قوة هذه الفضيلة ؟
حقاً .. إنه لا يوجد أعظم من الاتضاع ، لأنه لا يوجد شئ يقدر أن
يغلبه . (٥٦)

يقول القديس (يوحنا الدرعى) عن التواضع أنه : [الفضيلة
الوحيدة التى لا يستطيع الشياطين أن ينافسوها] .

ويقول القديس (مار اسحق) : [إن التواضع هو الحُلة التى لبسها
اللاهوتى شخصاً

الشيطان يحاربنا

٢٧ – ملامة النفس

شخص سياسى أمين ومخلص ومتواضع سُئِلَ ذات مرة : [ماذا يفعل لو أنه أُختِيرَ فجأة ليكون رئيساً لأمريكا ؟]
فأجاب قائلاً : [سأطلب إعادة الانتخاب] .

يقول (جون رسكن *John Ruskin*) : [أعتقد أن الاختبار الأول للرجل العظيم حقاً هو الاتضاع ، وأنا لا أعنى أن يشك الإنسان فى قوته ، ولكن الرجال العظماء الحقيقيين لديهم شعور طاع بأن عظمتهم ليست فى أنفسهم ، ولكن من خلالهم ، وهم يرون شيئاً إلهياً فى كل إنسان ، لذلك يكونون شفوقين ورحومين بلا حدود ، وبطريقة لا تُصدّق] .

إن الكمال فى القداسة يتحقق فقط من خلال الاتضاع .

قال أحدهم لشخص متضع : [إنك على خُلُقٍ] .

فأجاب المتضع : [لا زال لدى الكثير لأكون على خُلُقٍ] .

وهذا النوع من الاتضاع نجده فى حياة القديسين .

القديس مكاريوس الذى من (أوبنينو) قِيلَ له ذات مرة أن نصائحه الروحية نافعة فقال : [إن ذاك غير ممكن ، حيث أن كل شئ خاطئ هو منى ، أما كل ما هو مفيد من الإرشادات ، فهو من روح الله ، تلك هى إرشاداته التى سمعتها منه بالحقيقة ، ومرّت من خلالى قائلاً إياها بدون أى تحريف] .

[كل الأخطاء هى من عنديتى]

لقد كان مقتنعاً تماماً بأن كل مصادقاته الشفوية هى التى تسببت

جَمِيلاً وموسيقى خلافة لأذان السامعين .
يحدث هذا في نفسى بالرغم من ضالة شأن الآلة (التي هي نفسى) [
كثيرون يستخدمون ألفاظ التواضع ، وهم بعيدون كل البعد عن روح
التواضع ، وقد يقولون أنهم خطاة ضعفاء ، ولا يحتملون إطلاقاً أن يُقال
لهم مثل هذا ، وقد ينحنون برؤوسهم أمام غيرهم ، وقلوبهم لا تتحنى أبداً

أحد الرهبان الجائلين زار القديس الأنبا سرابيون ، فلما دعاه القديس
إلى أن يبدأ الصلاة أو التأمل في الكتاب المقدس . قال إنه غير مستحق .
ولما دعاه إلى الجلوس على الحصير بدلاً من جلوسه على التراب ،
قال أيضاً إنه غير مستحق .

ثم نصحه القديس أن يثبت في قلايته ولا يجول هنا وهناك .
حينئذ لم يحتمل ، وغضب واحمر وجهه مثل الأسد . فقال له القديس
: [ليس التواضع يا ابني ، أن تلوم نفسك ملامة باطلة ، إنما التواضع هو
في احتمالك الملامة التي تأتيك من الآخرين] .
ولعل حكمة القديس تظهر في أن البعض قد يصف نفسه بأوصاف
متضعة ، هو لا يعتقد أنها في نفسه ، أو إنه يصف نفسه بالخطية والضعف
، لكي يقول الناس عنه أنه متواضع ، فيكسب بذلك مدح الآخرين .
ولو قيلت عنه هذه الصفات ، لغضب ، ولو عرف أن الناس
سيصدقون ما يقوله عن نفسه من عيب ، ما كان يقول ذلك مطلقاً .

أخى القارئ

فليكن لك التواضع الحقيقي **بالتواضع** خلى صادق أنك كذلك ، فيك ما
تصف به نفسك من نقص .

حدث مرة أن البابا ثاوفيلس ، زار جبل نتريا ، وسأل آباء الجبل
المتوحدين عن الفضائل التي أتقنوها ، ف قيل له : [صدقنى يا أبى لا
يوجد أفضل من أن يرجع الإنسان بالملامة على نفسه فى كل شئ] .

حقاً .. إن لوم النفس هو فضيلة المتضعين .

حقاً .. إن لوم النفس هو فضيلة المتضعين .
يقول القديس (يوحنا الدرجمي) : [ليس مَنْ يُحقر ذاته هو المتواضع ، بل الذي يحتمل تعبير ومذمة غيره ، ويقبل الإهانة بفرح ، ولا ينقص حبه له] .

إن الذي اقتاد القديسين إلى تواضعهم وانسحاقهم وامتهانهم لأنفسهم ، وإسناد اللوم على ذواتهم دائماً ، هو اكتشافهم لحقيقة أنفسهم في نور الله .
ليس التواضع أن ندعى أننا خطاة ونحن لا نشعر بذلك في أعماق نفوسنا ، لأن ذلك إنما يبعدنا عن معرفة أنفسنا ويضلنا عن حقيقة التواضع .

ك
لي

ليس مَنْ يذم ذاته ويلوم نفسه هو المتضع ، بل الذي يحتمل المذمة من الآخرين ، ويسمع ملامته ولا يتغير قلبه .

٢٨ - ما هذا الاتضاع ؟

تولى أحدهم منصباً كبيراً ، ولئلا يُصاب بالغرور .. وضع على الحائط فوق مكتبة لافتة مكتوب عليها : [لو دامت لغيرنا ما وصلت إلينا] .

يقودنا القديس بولس الرسول إلى التواضع بسؤال عميق فيقول :
" لأنه مَنْ يميزك ؟ وأى شئ لك لم تأخذه ؟ وإن كنت قد أخذت ، فلماذا تتفخر كأنك لم تأخذ ؟ " (١ كو ٤ : ٧) .

وفى الحال شَفَى الأَخ من الكبرياء وحب المديح ، وصار متضعاً
منكراً لذاته .

صديقى القارئ

إن الله الذى خلق الكون كله ، جاء إلى العالم متضعاً ، وأخلى ذاته
من مجد السماء آخذاً شكل العبد ، صائراً فى شبه الناس . وقد قال لنا : "
تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب " (مت ١١ : ٢٩) .

إن الرب يسوع هو المثل الأعلى لنا فى الوداعة وتواضع القلب ، وفى
ذلك يقول الأب مكسيموس المعترف : [كل إنسان متواضع يكون وديعاً ،
وكل وديع يكون بكل تأكيد متواضعاً] .

لقد اتضع ملك ملوك الأرض ، وولد فى مزود للبقر .. هذا الذى وُلد
من عذراء فقيرة ، والتي لم يوجد بجوارها أثناء عملية الولادة سوى شيخ
لا قدرة له على خدمة نفسه ، وهو يوسف النجار .
هذا الجالس على عرش أبيه ، لم يجد سوى الخرق لتقمطه وتلفه بها
أمه .

تترى أى طعام أو لبن كان يحتويه صدر أمه العذراء لتقтите به ،
وهى فتاة يتيمة غريبة عن وطنها .

❖ وحضر أمامهم حينما أرادوا إهانته واحتقاره .
❖ وكان ينتهر الناس والشياطين ليسكتوا حينما كانوا يمدحوه .
❖ وكان يصمت ولا يفتح فاه حينما كانوا يشتموه .
❖ اتضع وتنازل إلى المنتهى حتى أنه غسل أرجل تلاميذه ، لكي
يرينا كيف نمشى فى طريق الاتضاع الحقيقى .
إنه لم يأنف أن يجلس على التراب مع امرأة سامرية ليتكلم معها
بأعظم ما تسمع به الأذن البشرية ، عند بئر يعقوب فى سوخار .
فأى مكان يمكن أن يليق بنا ، وأى تواضع ينبغى أن نتحلى به ونحن
نسير وراءه فى ركب الحياة .

إن الرب يسوع عندما ظهر لمريم المجدلية بعد القيامة ، لم يظهر
لها فى ثوب ملك ، ولا بحلة ملائكية منيرة ، بل فى ثوب بستانى
متواضع .

وكأى عامل فى محل نجارة لم يذهب يسوع لعمله كنجار ببدلة
فاخرة ، لكن بالتأكيد كانت له ثياب قديمة خاصة بالعمل مثل التى يلبسها
العمال الآخرون . كان يعمل كعامل بسيط فى قرية غير معروفة .
يصف الأب فيلوثاؤس السينائى التواضع الحقيقى ليسوع المسيح
فيقول : [يسوع المسيح نفسه الذى هو الله غير المُدرَك الفائق الوصف ،
وهو يرغب أن يرينا طريقاً للحياة الأبدية والقداسة ، كان متسربلاً
بالتواضع خلال كل حياته بالجسد .
لذلك فالتواضع المقدس ينبغى أن يُدعى فضيلة إلهية ، والثوب
الملوكى ، والوصية المقدسة] .

إن أعظم مثال للتواضع هو الرب يسوع الذى أخلى ذاته لأجل
خلاصنا ، مُظهراً بذلك أن التواضع هو طريق الرفعة . لذا كل شخص
يضع نفسه ، فهو يتبع مثال الرب له المجد .

قال القديس إيرونيموس (جيروم) حينما أتوا إليه بجسد الرب ودمه

حقاً .. ما هذا الاتضاع يا سيدي ؟
لقد قالتها اليصابات حينما زارتها العذراء مريم ، فقالت : " من أين
لى هذا أن تأتي أم ربي إليّ " (لو ١ : ٤٣) ، إنه الشعور بعدم الاستحقاق
بمجيئ الرب إلينا .
وقد شعر به قائد المائة الوثني وقال للسيد المسيح : " لست مستحقاً
أن تدخل تحت سقفي ، لكن قل كلمة فقط فيبرأ غلامي " (مت ٨ : ٨) .

عزيزي
إن كان هذا هو شعور قائد المائة الوثني ، فكم وكم يكون شعورك
كمسيحي قد دُعي عليك اسم المسيح ؟
وإن كان هذا الوثني قد شعر بعدم استحقاقه لدخول المسيح بيته ،
فكم وكم يكون شعورك بدخول المسيح إلى أحشائك في سر التناول
المقدس ؟

حقاً .. ما هذا الاتضاع يا سيدي ؟

صديقي

إن الرب يسوع غسل أرجلكم تلاميذه ، فماذا فعلت أنت ؟

الله اتضع من أجلك ، أفلا تريد
أنت أن تتضع من أجل منفعة ذاتك ؟

٢

(٦٢)

٢٩ - تحت وليس فوق

قال أحدهم لصديقه عن نفسه بأسلوب اتضاع : [إن العين لا تعلق على
الحاجب] .

لماذا فما هو سر عظمته؟

إن سر عظمته هو في إنكاره لذاته وزهده وتجرده .. ويتضح ذلك من أقواله التي قالها عن الرب يسوع : " **الذى يأتى بعدى هو أقوى منى** " (مت ٣ : ١١) ، " **الذى لست أهلاً أن أنحنى وأحل سيور حذائه** " (مر ١ : ٧) ، " **ينبغي أن ذلك يزيد وأنى أنا أنقص** " (يو ٣ : ١٣٠) .

وبولس الرسول فيلسوف المسيحية الذى اختطف إلى السماء الثالثة ، وسمع كلمات لا ينطق بها (٢ كو ١٢ : ٤) ، والذى كانت المناديل والعصائب التى على جسده تشفى الأمراض وتخرج الأرواح الشريرة .

بولس الذى من فرط إعجاب الناس به ، نادوا به إلهاً ، وأرادوا أن يقدموا له الذبائح ، لكنه مزق ثيابه (أع ١٤ : ١٤) .

بولس هذا كان سر عظمته في إنكاره لذاته . لقد حسب ذاته أنه " **كأفذار العالم ووسخ كل شئ** " (١ كو ٤ : ١٣) .

هذه هي العظمة الحقيقية أن نكون عظماء فيما للرب في التقوى والفضيلة ، عظماء في حياة الروح ، عظماء في حياة الزهد والتجرد .

مَنْ يَشَاءُ أَنْ يَنْقُلَ صَخْرَةً مِنْ مَوْضِعِهَا ،
يَضَعُ رَافِعَةً تَحْتَهَا لِأَفَوْقِهَا ، وَحِينَئِذٍ يَدْحَرُجُ
بِسهولة . فهذا هو نموذج الاتضاع (تحت
وليس ، فوق)

٣٠ - كيف نقتنى الاتضاع ؟

حدث في أيام (محمد على الكبير) حاكم مصر ، أنه كان على ابنته
(زهرة) شيطان يصرعها ويتعبها ، ونصحه البعض أن يحولها على البابا
بطرس الجولى ، لكى يصلى عليها ويشفيها .
فلما أخذوها إلى البابا ، قال في اتضاع أنه ليس لديه هذه الموهبة ، وطلب
من الأنبا صرابامون أبو طرحة أسقف المنوفية أن يصلى لها . إذ له هذه
الموهبة .

وحاول الأنبا صرابامون أن يعتقى من هذا الأمر فلم يستطع ، فأخذ صليب
البابا ليصلى به ويرشمها لكى تشفى ..
فعل ذلك حتى في شفائها ينسب ذلك إلى صليب البابا ، وليس إلى صلاته
هو .. ما أعجب ذلك الاتضاع .

إن الله يستخدم المتضعين لتنفيذ (مطامد) الإلهية ، فهو يعطى مواهبه عندما
يجد أتية فارغة كافية لأن يملأها .

إن تطويب المتضعين هو من خلال إفراغهم تماماً ، وانفتاحهم للامتلاء ،
وقبولهم لاستخدام الله لهم كأداة ضعيفة لمجد اسمه ، وليس لأنفسهم .
" ولكن لنا هذا الكنز فى أوان خزفية ليكون فضل القوة لله لا منا " (٢ كو
٤ : ٧) .

إن حقيقة أن الله يسكن فى أتية ضعيفة خزفية يُثبت الحقيقة من أين نحن
وإلى أين ننتمى ، وحقيقة الكنز الذى بداخلنا وليس الخارج .

لقد شدد القديس (ثيوفان ، الناسك) على أن الله فعلاً يستخدم المتكلمين عليه

النعمة تخلق فى هذا العدم كل شئ ، فبالتواضع الكامل يضع الإنسان نفسه بالكلية فى يد الله الرحيم ، جاذباً الله لنفسه ، صائراً قوياً بقوة الله] .

قال أحد القديسين : [أيها السيد الرب الإله ، إننى أتضاعل بدونك] .

يقول (الأرشمندريت صفرونى) : [كيف لأحد فى قبضة الكبرياء ، أن يتوقع سكنى الروح القدس فيه ؟

فى التعاليم المسيحية ، يُدعى الاتضاع والد الفضائل ، فهو التربة التى ينمو فيها الإيمان والرجاء والمحبة ، كثمار للروح] .

لماذا كيف نقتنى الاتضاع ؟

- كى نقتنى الاتضاع ، يجب أن نؤمن بأننا متكبرين ، فالخطوة الأولى لمن يريد أن يقتنى الاتضاع ، أن يكون لديه الافتناع التام أنه متكبر ، ولا يوجد شئ أكبر أو خطوة يمكن أن تسبق هذه الخطوة ..

فإن ظن الإنسان أنه ليس معجباً بذاته ، فهو فى الحقيقة مغرور .

- نقتنى الاتضاع بأن يكون لدينا الاعتقاد الراسخ بأن الإنسان زائل وقريب من الموت .

- أن نرتدى الثياب البسيطة وليس الفاخرة .

- أن نفضل المتكأ الأخير .

- أن نأخذ بفرح أقل وأصغر الأعمال فى كل فرصة .

- التذكر الدائم والمستمر بأننا خطاة .

- أن لا نكون معاندين .

- أن لا نكون معروفين من كل أحد .

- أن نعيش كغرباء فى هذا العالم .

- لكى نقتنى الاتضاع يجب أن تكون لنا النظرة الحقيقية لأنفسنا ولمواهبنا ولقدراتنا ، ولكمالاتنا ، ونؤمن أن كل شئ نملكه هو عطية من عند الله ، وبذلك فبدلاً من الشعور بالتكبر ، فإننا ننحنى أمام الله بشعور طاغ بالامتنان .

- علينا أن نعمل ما بوسعنا كى نؤدب قلبنا ونخضعه لمشيئة الله .

- علينا أن نتذكر آلام الرب والهديز فيما فعله لأجلنا ، فذلك يجعلنا نتضع ، ويكسر كبرياءنا .

- علينا أن نتذكر أن الدموع تخشع قلوبنا .

- علينا أن نتذكر نعم وإحسانات الله لنا ، فهذا يجعلنا نتضع .
 - القديس ثيؤفان يعلمنا أن التواضع يُقتنى بأعمال التواضع ،
 والمحبة تقتنى بأعمال المحبة .
 - عدم النظر إلى الخير الذى فعله حتى لا نمجد أنفسنا ، فالرب سيقول
 للأبرار الذين عن يمينه : " تعالوا يا مباركى أبى ، رثوا الملكوت المُعد لكم ..
 لأنى جعلت فأطعمتمونى .. فيجيبه الأبرار حينئذ قائلين : يارب متى رأيناك
 جائعاً فأطعمناك ؟ " (مت ٢٥ : ٣٤ - ٤٠) .
 أولئك الذين رحب بهم الرب يسوع فى ملكوته ، لم يعتقدوا أبداً أنهم كانوا
 يطعمون المسيح ، إلى أن علموا ذلك فى يوم الدينونة . هذا كان بسبب
 اتضاعهم وإنكارهم لذواتهم وبساطتهم ، ولأنهم لم ينظروا إلى الخير الذى كانوا
 يفعلونه حتى لا يمجدوا أنفسهم .
 - يمكننا اقتناء الاتضاع والنمو فيه من خلال الصلاة والتناول والتغذية
 على كلام الله الحى ، ووجود روح الله فىنا ، وممارسة أعمال الاتضاع .
 كل ذلك يؤد الاتضاع ، ويعطى نقاوة القلب .

صديق القارئ

ربى والهِى
 ساعدنى أن اعرف مَن أنا ؟ فلا أتوه وسط الزحام ..
 امنحنى أن أعيش نفسى فلا أقلد الآخرين .
 قربنى منك يارب ، فيصفو الفكر ويسهل الاختيار فى
 الحياة .. ستعرف أنك قرأت كتاباً جيداً عندما تقلب الصفحة الأخيرة
 ، ونحس كأنك فقدت صديقاً | (أحد الفلاسفة)

(٦٦) الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	م	رقم الصفحة	الموضوع	م
٣٩	أنا الأصغر	١٦	٥	[أنا] وما أكثرها	١
٤٢	الموضع الأخير	١٧	٨	كلمة [أنا]	٢
٤٤	العلم ينفخ	١٨	١٠	محبين لأنفسهم	٣

بنعمة ومعونة الرب
صدر عن هذه السلسلة

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| ٢٦ - الرفيق والطريق . | ١ - صرخة خادم |
| ٢٧ - مَنْ هو صديقي ؟ | ٢ - دموع الحب |
| ٢٨ - وأنا أريحك . | ٣ - صياد الناس |
| ٢٩ - لمن أنت ؟ | ٤ - أين الحب ؟ |
| ٣٠ - كيف أدعوك ؟ | ٥ - عش الحب . |
| ٣١ - تليفون السماء . | ٦ - رحلة التحدي . |
| ٣٢ - أنشودة الحياة . | ٧ - صنّاع الحياة . |
| ٣٣ - ماذا زرعت ؟ | ٨ - إليك أنت (الجزء الأول) |
| ٣٤ - ما هي رسالتك ؟ | ٩ - إليك أنت (الجزء الثاني) |
| ٣٥ - اتبعني أنت . | ١٠ - إليك أنت (الجزء الثالث) |
| ٣٦ - صوت صارخ . | ١١ - أسواق السورد . |
| ٣٧ - دناب وحملان . | ١٢ - أيام الزمان . |
| ٣٨ - التقى الرب . | |

