

إرشادات ونصائح

للقدسي تمارا فرام السرباني

إرشادات ونصائح

للقديس مار أفرام السرياني

مترجمة عن :

The Writings of :

Antoine & Post - Nicene Fathers

١٩٦٧ م

١٦٨٣ ش

نصائح وإرشادات

١ — لا تقدم التعاليم كرهاً ، إنما يقبل الانسان كلمة الحياة بحريته . فمن يريد أن ينصت لها يلزمه أن ينقى حقل إرادته ، حتى لا تسقط البذار الصالحة بين أشواك التساؤلات الباطلة .
إن أردت أن تصون كلمة الحياة ، يلزمك أن تقتلع الشرور .
وأول كل شيء يلزمك أن تثق في الله ، وعندئذ اصغ إلى ناموسه .

اعرف نفسك

٢ — لا تستطيع أن تصغى لكلمات الله وأنت بعد لم تعرف من أنت ؟ .

لقد إعتمدت بإسمه ، فاعترف به !

لقد إعتمدت باسم الثالوث : الآب والإبن والروح القدس ، فلتكن هذه الأقانيم حصناً لك ...

لقد إعتمدت من الماء ، ولبست المسيح في إسمه ، وصار فيك عرش الرب ، وصارت سمته على جبهتك ، فانظر لئلا تصير لآخر غيره ، لأنه ليس لك رب آخر !

واحد هو الذي جبلنا برحمته ، وخلصنا بصليبه . إنه يقود حياتنا وله سلطان على ضعفنا ، ويهبنا القيامة ، ويجازينا عن أعمالنا ، فطوبى لمن يعترف به ويسمع وصاياه ويحفظها .

أنت ابن الله أيها الإنسان !

أنت فوق الكل ، فانظر ألا تغيب الأب الصالح الرحوم !

الغضب

٣ — ان كنت تستخدم غيظاً على قريبك ، فانك تستخدم غيظاً

ضد الله ...

وإن كنت تزهده حسداً ، فإن هذا يحسب لك شراً .

إن سكنت المحبة فيك ، فلا يصير لك عدو على الأرض .

إن كنت ابناً حقيقياً للسلام ، فلا تغضب على إنسان ! ..

إن كنت عادلاً وباراً ، فلا تخطيء في حق زميلك !

إن أردت أن تغضب إغضب على الشر .. وإن أثرت حزياً

فليكن إبليس خصمك . وإن أردت أن تسب فالعن الشياطين !

من يشتم صورة الملك يحاكم كجرم ، فإن شتمت لساناً

فإنك تسب صورة الله ، وإن كرمت أخاك إنما تكرم الله ، وإن

غضبت على أخيك تهين الله .

٤ — هذه هي الوصية الأولى « حب الرب إلهك من كل قلبك ... » ، كلما أمكن ، وعلامة حبك للرب هي حبك لقريبك . فإن أبغضت قريبك إنما توجه البغضة لله .

إنه تجديف أن تصلى لله وأنت حانق ، فإن قلبك يهتمك بأنك تكرر الكلام باطلا ، وضميرك يدينك أنك لا تنتفع من صلاتك شيئاً .

عندما علق السيد المسيح على الشجرة ، صلى من أجل قاتليه ، وأنت أيها التراب وابن الطين يشرك الغضب حسب هواه ! ؟ كيف تغضب على أخيك وتقف لتصلى ! ؟ . . .

٥ — يا من لك طبيعة روحانية ، إذ نفسك على صورة الله ، كرم صورة الله بأن تكون في وفاق مع كل البشر ! تذكر الموت ولا تغضب ، فلا يكون سلامك كرهاً ... نق نفسك من الغضب ، لأنه سيذهب معك إلى الهاوية ، ويجعل طريقك إلى جهنم ! ...

بالأم السيد المسيح قدم الخلاص ، فمن أجلك لإحتمل الموت لكي تموت عن خطاياك . إحتمل وجهه البصق ، حتى لا تشمتز من إحتقار الغير لك !

شرب خلا ممزوجاً بمرارة حتى تتخلص من الغضب !
قبل الجلدات في جسده ، حتى لا تخاف من الآلام !
فإن كنت تلميذاً حقيقياً له ، أسلك في خطوات سيدك ،
محتماً الإهانة من أخيك لتكون مرافقاً للسيد المسيح ، وغير
غضوب على أحد حتى لا تنفصل عن مخلصك !

الاستهزاء بالفير

٦ - إنك إنسان ، تراب من الأرض ، طين ، قريب من
الحجر ، أحد أبناء الجنس الحيواني ... (ذلك) إن كنت
لا تعرف نفسك . إفصل نفسك عن الحيوانات بأعمالك لا بالكلام .
إن كنت محبباً للسخرية بالآخرين ، فأنت بكليتك تشبه
الشیطان . وإن كنت تستهزى بأخيك فأنت فم إبليس . وإن
كنت تفرح بنقائص الغير وعيوبهم فقد صرت مكاناً للشیطان .
إن أردت أن تعيش حياة صالحة ، فلا تجلس مع المستهزىء ،
لئلا تصير شريكاً له في خطيته وعقابه .

إن سمعت مستهزءاً ولا ترغب في سماعه ، ارسم ذاتك
بعلامة الصليب النورانية ، واهرب من المكان مثل الوعل .
حيثما يقطن الشيطان لا يسكن السيد المسيح . هذا والمكان

الرجب لسكنى الشيطان هو الإنسان الذي يزدري بأخيه ، أما
قصر العدو (إبليس) فهو قلب المستهزىء .

لا يطلب الشيطان أكثر من هذه الخطية ، فيها يسيطر على
الكل ، مع أن الاستهزاء لا يملأ بطن الإنسان ولا محفظته !
بالضحك يفسد ذاك الشقي وهو لا يعلم ولا يدرك . لأن
جرحه ليس له تضמיד ، ومرضه بلا شفاء ، وألمه بلا علاج ،
وقروحه لا تحمل دواء !

إننى لا أريد من مثل هذا الإنسان أن ينتظر إتهاراً منى ،
بل يكفيه عاره وتكفيه وقاحته !

مبارك من لا ينصت إلى كلام المستهزىء ، ومبارك من
لا يعرفه كلية !

إهربي منه أيتها الكنيسة ، فإنه إن دخلك يكون خميرة
شيطانية فاسدة !

الصلاة مع الجهاد

٧ - ضيق هو طريق الحياة ، وواسع هو طريق العذاب !

أما الصلاة فهي قادرة أن تأتى بالإنسان إلى بيت الملكوت !

هذا هو العمل الكامل : الصلاة النقية من الشر !

بر الإنسان لا يحسب شيئاً ، لأنه ما هو عمل الإنسان ؟ ..
لكن بنعمتك أيها الرب نصير صالحين . ببرك نصير أبراراً ،
وبرحمتك نصير نحن التراب على صورتك .

إعط قوة لإرادتنا ، حتى لا نغرق في الخطية !

إسكب في قلبنا أن نتذكر في كل ساعة كرامتك !

إزرع الحق في أذهاننا ، حتى لا تهلكنا الشوك !

إشغل أفهامنا بناموسك حتى لا نجول في أفكار باطلة! الأمر

حركات جسدنا ألا تسبب لنا ضرراً !

(وأنت أيها الإنسان) ، إهرب إلى الله ، فيهرب الشيطان

منك ! أطرده الشهوات من قلبك محارباً ! إكره الخطايا والشرور ،

فيهرب الشيطان للبحال ، لأنك إن خدمت أي خطية تكون

متعبداً للأوثان خفية وإن أحببت أي معصية تكون خادماً

للشيطان في داخل نفسك ، وعندما تحارب أخاك يصير الشيطان

مطمئناً . وعندما تحسد زميلك تقدم لإبليس راحة . وعندما

تخبر بنقائص غيرك تجعل لسانك قيثارة يلعب عليها الشيطان ! .

عندما تحب الجدال الباطل ، تكون قد أعددت ولية

للشياطين ! ...

٨ - إن كنت قد نلت عطية مع كبرياء ، فهذه العطية
ليست من قبل الله .

إن تشاхت بمعرفتك ، فانت جاحد نعمة الله ...

الطهارة

إن نظرت إلى امرأة قريبك نظرة غير طاهرة وإشتهيتها ،
فسيكون نصيبك من الزناة .. « إشرّب مياهاً من جيبك ومياه
جارية من بئرك ... لتكن لك وحدك وليس لأجانب معك »
أم ٥ : ١٥ ، ١٧ .

أطلب طهارة الجسد عندما تسأل من أجل شريكك الحاملة
معك النير . إنك تريدها ألا ترتكب الفحشاء ، فلا ترتكبه مع
زوجة آخر ...

العفة تليق بالزوجة ، والنقاوة هي زينتها ...

لا تشته مخدع قريبك فلا يشتهى الغير مخدعك .

إحتفظ بالنقاوة في زواجك ليكون زواجك مقدساً ! ...

الزاني هو لص ، يقتحم البيوت في الظلام . والمكان الذي
يصنع فيه الشر هو ينتهره .. يأتي اليوم الذي فيه ينكشف عمله
عندما تعلن الأسرار ...

إنك تشبه خنزيراً (١) تتمرغ أنت وهي معاً في الحمأة! ...

٩ — من يرتكب الزنا يلبس ثياب العار ، فيدخل دنس
الثوب الى القلب ويسكن هناك ...

لا تنظر إلى زانية ، ولا تسقط في حبال جمال وجهها ، فهي
مثل الكلب المسعور. نعم ، بل وأكثر منه وقاحة . الحياء منزوع
عن وجهها ..

(إن أتت لتركب معها الشر) .. فبالسب قابلها ، وبالعصا
اطردها كالكلب ... إحتقر عذوبة لسانها ، لئلا تسقط في
شباكها . فانها تفرغ كل مالك ومخازنك ... إنها إبنة الأفاعى ،
فاهرب منها حتى لا تمزق جسدك كله !

إرسادات متفرقة

١٠ — لا تفترى على إنسان ، لئلا تدعى شيطاناً ! ...
لتوبخك الحيوانات والطيور ، فإن كل نوع منها يتجمع مع
بعضه البعض ، لهذا إتفق مع زميلك ...

لا تفرح بضرر الناس حتى لا تصبح شيطاناً !

(١) ٢ بط ٢ : ٢٢ .

إن أصاب من يكرهك ضرر ، فانظر ألا تشمت فيه لئلا
تخطيء ! إن سقط خصمك تألم وأبك ...

إحفظ قلبك مجاهداً على الدوام حتى لا يخطيء خفية ...
إشغل يديك بالعمل ، ولتأمل قلبك مصلياً ! ..

١١ - هل يصرخ الفقير على بابك ؟ ! قم إفتح له بسرور ،
أرحه إن كان متعباً ، وأبهج قلبه إن كان حزينا ...

ليكن لك نظام حكيم حتى لا يضحك عليك المحقرون ولتكن
موفقاً في كل أعمالك حتى لا يستهزئ بك الأغبياء .

كن مستقيماً ومتقلاً ، ولتكن بسيطاً وحكيماً (١) .

ليكن جسدك هادئاً وبشوشاً ، وليكن ترحيبك (سلامك)
لائقاً وبسيطاً . ولتكن مناقشتك بدون إساءة ، وحديثك
مختصراً ومملحاً ، وكلامك قليلاً وقوياً ذا طعم وفهم .

لا تتكلم أكثر مما يجب ولو كانت الكلمات حكيمة ، لأن كل
شيء إن زاد عن حده يكون مملاً ، حتى ولو كان حكيماً .

كن في بيتك أباً ، وبين الإخوة أصغرهم ، وبين الزملاء
آخرهم ، وبين البشر أنلهم ! ..

(١) مت ١٠ : ١٦

لا تبيع بأسرار صديقك ، لئلا يمتك سامعوك وينظرون
إليك كمؤذ ...

لا تتخاصم مع مبغضيك ، لا علناً ولا في داخل قلبك، ولا
يكن لك عدو غير الشيطان وحده .

إعط مشورة لزوجتك ، واهتم بتصرفاتها ، فأنت مسئول،
أن تصد ضعفاتها .. لأن جنس النساء ضعيف وسهل السقوط ..

إصمت بين المسنين ، وكرم الشيوخ .

إعط كرامة للكهنة كوكلاء صالحين ... إعطهم الكرامة
اللائقة ، ولا تبحث في أعمالهم . فالكاهن من حيث درجته هو
ملاك ، ومن حيث أعماله هو إنسان، وبالرحمة صار ومسيطاً بين
الله والناس .

١٢ - لا تبحث في خطايا البشر ، ولا تفضح خطايا زميلك
ونقائص قريبك .. فأنت لست بديان الخليقة ولا بمسيطر
على الأرض . فإن كنت محباً للبر ، لا تنهر نفسك واحكم على ذاتك
في خطاياك ، وأدب نفسك من أجل آثامك .

لا تسأل بنخب عن خطايا الغير ، لئلا لا تخلو من الضرر !
لا تثق بسمع الأذن (من الواشين) فإن كثيرين خادعون .

ولا تصدق التقارير الباطلة، لأن أصحاب الإشاعات ليس بقليلين !

١٣ - لا تهتم بالسحر أو العرافة فإنهما شركة مع الشيطان!

ساعد قدر ما تستطيع من هو أفقر منك قدر ما تستطيع !

لا تسخر من إنسان غي ، بل صل لكي لا تكون مثله !

لا تعنف من يخطيء حتى لا تصير مضطرباً ! بل ساعد من

يتوب وارشده . شجعه لكي يقوم . دعه يتمسك بالرجاء في الله

حتى تحترق خطاياهم مثل جذامة الحنطة ...

لتكن معروفاً في بيت النوح ، وغريباً عن بيت الوليمة ...

أقم حصناً حول شفقتك ، وضع حارساً على فمك !

إحتمل الألم مع قريبك وشاركه في مصائبه، فالصديق الصالح

يظهر في وقت الشدة ! ...

أتبع الميت في محبة ، وصل لينال راحة في المكان المخفي الذي

يذهب إليه .

الصلاة

١٤ - عندما تقف للصلاة ، أصرخ في نفسك قائلاً : إرحمني

فاني خاطيء وضعيف . ترفق بضعفى يا الله وامنحني قوة حتى

أصلى كما يرضى إرادتك !

لا تعاقب أعدائي ، ولا تنتقم ممن يبغضونني ، بل هب لهم
بنعمتك أن يصنعوا إرادتك !

ليكن لك مثل هذه التأملات وقت الصلاة والطلبية ...

١٥ - لا تغير من تقديرك لإنسان حسب مقتنياته وممتلكاته .

إن سألت قريبك ولم يعطك حسب رغبتك ، فانظر ألا

تنطق بكلمة غضب مملوءة مرارة ...

لا تكف عن العمل ولو كنت غنياً ، لأنه بالكسل يقتنى

الإيمان خطايا كثيرة !

حبة الفقراء

١٦ - لا تحتقر صوت الفقير ولا تترك له علة لكي يلعنك ،

فإذ فيه مملوء مرارة يستجيب الرب لطلبته .

إن كان ثوبه قدراً ، اغسله له بالماء الذي أخذته مجاناً .

هل دخل الفقير بيتك ؟ لقد دخل الله إليه ! ...

هل غسلت أقدام الغريب ؟ لقد غسلت أدناس خطاياك !

هل قدمت له مائدة ؟ تطلع فإن الله يأكل ! ...

هل شبع الفقير وأتتبعه ؟ لقد شبع السيد المسيح ربك .

وهو مستعد أن يكافئك في حضرة الملائكة والناس معترفاً أنك

قد أطعمت جائعه ، وسيشكرك لأنك قدمت له ليشرب ويروى
ظمأه !

الرجاء ورسم الصلاة الصليب

١٧ - ... يا إبنى كن منبسط الأسارير ، تلقى البذرة
الصالحة فى رجاء بغير فتور . فالكرام يزرع فى رجاء ، والتاجر
يسافر فى رجاء ، وأنت تلقى البذار الصالحة فى رجاء منتظراً
المكافأة .

✠ لا تصنع شيئاً ما لم تبدأ بالصلاة . ولتختم كل أعمالك بعلامة
الصليب المحي يا إبنى !

✠ لا تخرج من باب بيتك ما لم ترشم نفسك بعلامة الصليب .
فى أكلك أو شربك ، فى نومك أو يقظتك ، فى بيتك أو فى
الشارع ، وفى وقت الترف لا تهمل هذه العلامة ، لأنه لا يوجد
حارس مثلها . إنها ستكون حصناً لك .

✠ لتكن فى مقدمة كل أعمالك . علمها لأولادك ، حتى ينفذونها
باهتمام وترو .

الطبيعة تعلمنا

١٨ - احمل نير الشريعة ، فتكون حراً فى الحق . ولا تنفذ
رغبات نفسك بعيداً عن شريعة الله ! ...

لتكن الطبيعة هي كتابك ، والخليقة كلها هي موثدك ، منها
تتعلم الشرائع متأملا في الأمور غير المكتوبة .

فالشمس في مسلكها تعلمك أن تستريح في عمالك !
والليل في صمته يصرخ إليك أن تكون راحتك في حدود !
والأرض وثمار الأشجار يعلنان أن لكل شيء زمان . فنلق
البذار شتاء ونحصدها صيفاً ، هكذا نزرع في العالم بذار البر لكي
نجنيها في القيامة .

الطير في أكله اليومي يوبخ الطماع والشهه ومغتصب مخازن
غيره .

الموت ونهاية كل شيء ، يوبخنا في كل شيء !

الله ملجأك

١٩ - ليكن الله هو ملجأ لك ... إن كانت عنايته لا تتخلي
عنك ، فإنه لا يستطيع شيء أن يؤذيك .

لا تخف من الأعداء الذين يهجمون عليك بعنف ، فإن الله
يحفظ نفسك ويحول الأمور الضارة إلى أمور نافعة ...

لا يسقط أحد في تجربة إلا قدر قياس طاقته .

ليس شر في التأديب ، ما دام الهدف منه هو الحرية ...

٢٠ - التجارب تساعد العادلين والأبرار، فأيوب - رجل التمييز - كان منتصراً في تجاربه . لقد حل به الضعف ومع ذلك لم يشك . المرض أحزنه لكنه لم يتدمر . جسده سقط وقوته وهنت ، أما إرادته فلم تضعف !

لقد برهن في آلامه على كماله ، لأن التجارب لم تهلكه .
ابراهيم تغرب عن أرضه وجنسه وأقربائه ، وفي هذا لم يصبه ضرر بل صارت له نصره عظيمة ...
أنظر يا هذا ، وكن حكيماً ، فإنه لديك قوة الحرية، ولا يقدر شيء ما أن يضرك إلا ضعف إرادتك ...

+ + +

٢١ - ليس في الخليقة من هو غني مثل من يخاف الله ولا أحد عبد مثل ذلك الذي ينقصه الحق ... انه بحق عبد رقيق ، وكثيرون هم سادته ، إذ يخدم المال والغنى والممتلكات ، وهذه أرباب ليس فيها رحمة ولا تعطيه راحة .
أشكر الله في كل شيء ، ومجده كمخلص حتى يهبك بنعمته أن تسمع إرادته وتعمل بها ...

مار إفرايم السرياني

يطلب من :

مكتبة كنيسة الشهيد العظيم مار جرجس باسبورج
ومكتبة كنيسة السيدة الطراء بمحرم بك

١٠ مليات

مطبعة الكرنك
١٥ نيسان ١٩٩٨٠ ق. ١٤٩٨٠ ك. ١٤٩٨٠