

دليل الاعتراف

* فحص النفس. * تداريب روحية.

الكاتب: القمص زكريا بطرس
الناشر: www.fatherzakaria.com

"إن اعترفنا بخطايانا فهو
أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل
إثم"
(١ يوحنا ١: ٩)

مقدمة

هذا مجرد دليل للاعتراف. فهناك كثيرون لا يعرفون ماذا يقولون لآباء اعترافهم. ولهذا يعتبرون الاعتراف هم ثقيل.

وهناك البعض الذي يذهب ليعترف، وبعد أن يخرج من جلسة الاعتراف يتذكر أموراً لم يعترف بها، ويظل متشككا في اعترافه.

لهذه الأسباب وغيرها حاولت أن أضع هذا الدليل ليكون معينا للمعترفين في اعترافاتهم. فيذكروهم بالخطايا التي فعلوها ليقدموا عنها التوبة الواجبة.

كذلك سوف تجد بعض الملاحظات التي تساعدك على الاعتراف.

كما ستجد بعض التداريب العملية التي تساعدك على الانتصار على الخطية. على أنه يحسن ألا تنفذ التداريب وحدك، بل ينبغي أن تكون تحت إرشاد أب اعترافك.

أرجو من الرب أن يجعل هذا الدليل مفيدا لكل من يستخدمه.
صلّ لأجل ضعفي.

القمص زكريا بطرس

الفصل الأول

تنبيهات

أولاً: كيف تعترف ؟

- ١- اجلس مع نفسك في روح الصلاة قبل جلسة الاعتراف بيوم.
- ٢- افحص نفسك على ضوء (دليل فحص النفس) الموجود في الصفحة التالية.
- ٣- ضع علامة أمام الخطية التي ييكتك الروح عليها، حتى تكون مستعداً للإقرار بها أمام الكاهن دون إضاعة الوقت.
- ٤- ينبغي أن تكون نادماً من قلبك على خطاياك لأنها ضد قداسة الله.
- ٥- لا تدع شيطان الخجل يمنعك من الصراحة في الاعتراف حتى لا تفقد الغفران.
- ٦- ينبغي أن تكون عازماً على تصحيح الأخطاء والبعد عنها. وممارسة التداريب الروحية اللازمة لعلاجها.

ثانياً: أحضر معك في جلسة الاعتراف:

- ١- برنامج القراءات اليومية ومفكرة الخلوة.
- ٢- نوتة التتيم الروحية.
- ٣- دليل الاعتراف.

ثالثاً: وأنت في انتظار الاعتراف:

- ١- انحصر في خطاياك وفي روح الصلاة.
- ٢- لا تشغل بمن حولك جلوس.
- ٣- لا تقضى الوقت في الضحك والفكاهات.
- ٤- احتمل التأخير بصبر ودون تذمر، فربما يريد الرب أن يعلمك طول الأناة.
- ٥- استفيد بالوقت في القراءة أو مراجعة الآيات.

الفصل الثاني فحص النفس

العلاقة مع الله (التمتع بالله من خلال)

- ١ - الكتاب المقدس
- ٢ - الصلاة بأنواعها
- ٣ - حضور الكنيسة
- ٤ - تناول
- ٥ - الصوم
- ٦ - الكتب الروحية

العلاقة مع الآخرين (محبتهم من خلال قلب المسيح)

- ١ - البغضة والكراهية
- ٢ - الغضب والنرفزة
- ٣ - جرح الشعور والشتيمة
- ٤ - الإدانة ومسك السيرة
- ٥ - عدم الاعتذار والصفح
- ٦ - الخصام والعداوة
- ٧ - عدم الخضوع للسلطة

الحياة الداخلية (الضمير الصالح)

- ١ - الطهارة في النظر، والفكر والفعل
- ٢ - التواضع: الإعجاب بالنفس والافتخار
- ٣ - الأمانة: الكذب والسرقة
- ٤ - حياة الشكر. أم تدمر
- ٥ - التقصير في الخدمة

أولاً: العلاقة مع الله

- (١) هل تتمتع بالله من خلال الكتاب المقدس؟
وهل تسمع صوت الله فيه؟
وهل أنت مواظب على قراءته؟
- (٢) هل تتحدث مع الله كأب لك في صلواتك؟
هل تشكره على حبه وإحسانه؟
هل تعبر له عن محبتك؟
هل تواظب على مواعيد الصلاة؟
هل تمارس صلاة يسوع؟
- (٣) هل تواظب على حضور الكنيسة من قداسات واجتماعات؟
هل تشعر بحضور الرب في الكنيسة؟
هل تشترك في تمجيد الله وتسبيحه مع الملائكة والشعب؟
- (٤) هل تواظب على الاعتراف مرة كل شهر على الأقل؟
هل تعترف بكل شيء بشفافية؟
- (٥) هل تواظب على التناول من جسد الرب ودمه؟
هل تراعى وجود الرب في داخلك بالتناول في تصرفاتك؟
هل تتسامح مع اخوتك قبل إقدامك على التناول؟
- (٦) هل تمارس الصوم العام؟ وهل لك أصوام خاصة؟
هل لك فترات انقطاع عن الطعام في الصوم؟
هل تصوم عن الشرور والعادات الرديئة أيضاً؟
هل تخلط الصوم بالصلاة والكتاب المقدس؟
- (٧) هل تقرأ كتباً روحية مفيدة؟
هل تستفيد منها؟ بأن تحول ما تقرأه إلى تدريبات روحية؟

ثانيا: العلاقة مع الآخرين

- (١) هل تحب الآخرين من قلب المسيح أي تحب خلاص نفوسهم؟
- (٢) هل تبغض أحدا وتكرهه ولا تتعامل معه أو تخاصمه؟
- (٣) هل تغضب على الناس وتقصد أعصابك وتهينهم وتشتتهم؟
- (٤) هل تدين أحدا؟ وتمسك سيرة الناس؟
- (٥) هل تعتذر لمن أخطأت إليه؟
- (٦) هل تصفح لمن يسيء إليك وتغفر له؟
- (٧) هل تخضع لمن هو في سلطة [لوالدين؟ للزوج؟ لصاحب العمل؟ للكهنوت؟ للحكومة؟]

ثالثا: الحياة الداخلية [الضمير الصالح]

- (١) هل تحافظ على طهارة النظر؟ والفكر؟ والفعل؟ أم أن هناك محاربات؟ وهل تقاومها بقوة الروح القدس؟
- (٢) هل تحافظ على روح التواضع؟ أم يوجد كبرياء؟ وإعجاب بالنفس؟ وافتخار؟
- (٣) هل تراعي الأمانة؟ أم يوجد كذب؟ أو سرقة؟
- (٤) هل تشكر على كل حال؟ أم يوجد تدمير وعدم رضا؟
- (٥) هل تقوم بخدمة للرب؟ أم أنك مقصر في ذلك؟

الفصل الثالث

التدريب

أولاً: تدريب الخلوة اليومية

. هدف التدريب:

هو تنظيم علاقتك مع الله من خلال المواظبة على قراءة الكتاب المقدس والصلاة.

. ممارسة التدريب: مفاتيح التأمل:

فإن تحدث إليك عن خطية فتكلم أنت إليه مظهراً توبتك عن خطاياك التي ذكرت بها الآية. وإن تكلم معك عن وصية فاطلب منه القوة لتنفيذها. وإن تكلم إليك عن عطية مباركة اشكره عليها. وإن تكلم عن وعد معين يعطيه الرب لمن يطلبه فأسرع بأن تسأل الله أن يحقق لك هذا الوعد. وإن تكلم معك عن صفة من صفاته السامية فإنك تستطيع أن تسبحه وتمدحه عليها. وإن تحدثت إليك الآية عن مثل أعلى من شخصيات الكتاب فاطلب من الرب أن يعينك لتصير مثلاً.

ثانياً: تدريب الصلاة بالأجبية

. تذكر:

قول معلمنا داود النبي "سبع مرات في النهار سبحتك على أحكام عدلك". (مز ١١٩: ١٦٤).

. ممارسة التدريب:

- ١- يحسن التدرج في الصلاة بالمزامير.
- ٢- ابدأ بصلاة بعض مزامير من صلاة باكر.
- ٣- ثم بعض مزامير من صلاة النوم.
- ٤- ثم بعض مزامير من صلاة الغروب.
- ٥- ومع الوقت تستطيع أن تزيد عدد المزامير.
- ٦- ثم مع الوقت تستطيع أن تضيف صلوات سواى أخرى.
- ٧- تدرب على حفظ بعض المزامير والأنجيل والتعاليل.

ثالثاً: تدريب الصوم

. هدف الصوم:

الامتناع عن الطعام الجسدي للتغذى بالطعام الروحي "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله". (مت ٤: ٤). فالصوم هو إحدى وسائل الاتحاد بالله متى كان مقروناً بالصلاة والكتاب المقدس والتناول.

. ممارسته:

- ١- ليكن لك فترة انقطاع تبدأ تدريجياً بتأخير موعد الإفطار ساعة ثم اثنين ... حتى الموعد المحدد لكل صوم كنسياً.
- ٢- اهتم مع الصوم بالصلاة والكتاب والتناول، وحضور الاجتماعات وعمل الخير والصدقة.
- ٣- امتنع أيضاً ليس عن الطعام فقط بل عن الخطايا واللذات.

رابعاً: تدريب المحبة

. ملاحظات:

- ١- إن كنت محباً لذاتك فلن تستطيع أن تحب الآخرين.
- ٢- إن كنت لا تحب الآخرين فأنت لا تعرف الله. (١يو ٤: ٨).
- ٣- فرق بين أعمال الإنسان الخاطئة وبين نفسه الغالية. فالله يكره الخطية ولكن يحب نفس الخاطئ.

. ممارسة التدريب:

- الواقع إن أبسط أنواع تداريب المحبة هو ممارسة (الاعتذار والغفران).
- ١- اعتذار لمن تخطئ في حقه. (مت ٥: ٢٤).
- ٢- سامح من يخطئ إليك. (مت ٦: ١٤).

خامساً: تدريب عدم الإدانة

. أسباب الإدانة:

- ١- كبرياء الذات التي لا يعجبها تصرفات الآخرين فتتقدها.
- ٢- عدم المحبة: فالمحبة تستر كثرة من الخطايا. (١بط ٤: ٨).

. ممارسة التدريب:

حول نقدك لأي إنسان إلى صلاة من أجله، حتى يساعدك الرب على التخلص من أخطائه. فبدلاً من الحديث عن هذا الشخص مع نفسك أو مع الآخرين، تحدث عنه مع الرب وحده.

سادساً: تدريب عدم الغضب

. أسباب الغضب:

- ١- الطبع الحاد الموروث.
- ٢- الذات والكبرياء.
- ٣- عدم تقدير قيمة النفس ومشاعر الآخرين.
- ٤- الدفاع عن الحق بطريقة خاطئة.

. ممارسة التدريب:

تذكر كلما ثار الدم في عروقك أن:

- ١- قوة الشخصية ليست في الغضب والتمسك بالرأي، بل في احترام آراء الآخرين، وضبط النفس.
- ٢- الحب فوق الحق، فخير لك أن تربح محبة الشخص من أن تربح القضية وتخسر نفسه.
- ٣- عوضاً عن الغضب صل لأجل هذا الإنسان. (اقرأ كتاب "الغضب" وكتاب "الهدوء" لقداسة البابا الأنبا شنودة الثالث).

سابعاً: تدريب الطهارة

. تذكر:

- ١- إن غريزة الجنس هي نعمة من الله بهدف الزواج وحفظ الجنس البشري.
- ٢- إن الشيطان يحرض الإنسان على استخدامها قبل الأوان لينجسه ويفصله عن الله.

. ممارسة التدريب:

- ١- ابتعد عن مجالات العثرة التي تنثير الغريزة.
- ٢- إن هاجمك الفكر حوله إلى شكر الله من أجل الغريزة.
- ٣- اطلب من الرب أن يحفظها لحين استخدامها الشرعي في الزواج.
- ٤- استبدل اللذة الجسدية بلذة أسمى منها وهي التمتع بروعة المسيح، وتصوره أمامك وارفع قلبك بالترانيم والألحان والصلاة.
- ٥- ردد شعار يوسف الطاهر "كيف أصنع هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله". (تك ٣٩: ٩).

ثامناً: تدريب التواضع

. تذكر:

- ١- إن الله لا يقاوم أي خاطي سوى المتكبر.
- ٢- إن الكبرياء أسقط ملائكة من السماء وآدم من جنة عدن.
- ٣- أن السيد المسيح قال (تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب). (مت ١١: ٢٩).

. ممارسة التدريب:

- ١- كلما أتاك فكر الكبرياء قل لنفسك: إن فضل القوة من الله لا منا. (٢كو ٤: ٧). "لست أحسب نفسي أنني قد أدركت ولكني أفعل شيئاً واحداً إذ أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام". (في ٣: ١٣).
- ٢- اعتبر نفسك أصغر الكل.
- ٣- قم بالأعمال الصغيرة المحتقرة.

تاسعاً: تدريب الأمانة

. تذكر:

- ١- أن الكذب هو عدم أمانة في الكلام.
- ٢- أن الكذابين نصيبهم في البحيرة المتقدة بالنار والكبريت. (رؤ ٢١: ٨).
- ٣- أنه لا يوجد كذب أبيض وكذب أسود، فالكذب كله عدم أمانة.
- ٤- أن السيد المسيح قال "ليكن كلامكم نعم نعم، لا لا". (مت ٥: ٣٧).
- ٥- إن السرقة عدم أمانة في ما للغير.

. ممارسة التدريب:

- ردد قول الرب "كن أميناً إلى الموت فسأعطيك إكليل الحياة" (رؤ ٢: ١٠). لا تقل إلا الصدق، وإن كذبت على أحد اذهب واعتذر له. وإرجاع ما سرقته.

عاشراً: تدريب حياة الشكر

. تذكر:

- ١- أن وصية الكتاب تقول "اشكروا في كل شئ لأن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم". (١ تس ٥: ١٨).
- ٢- قول الآباء (ليست عطية بلا زيادة إلا التي بلا شكر).
- ٣- أن الشكر في كل شئ هو دليل الثقة في حكمة الله.
- ٤- الشكر يزيل المرارة والتذمر من القلب.

. ممارسة التدريب:

تعلم أن تشكر الرب على الأمور الصعبة والمأساوية، وليس على الأمور الحلوة والسعيدة فقط.

حادي عشر: تدريب عدم اليأس

. تذكر:

- ١- أن حياتنا جهاد دائم، أي حرب مقدسة ضد إبليس. والمفروض أن ننتصر عليه بقوة المسيح ولكن (إن أخطأ أحد فلنا شفيع عند الآب يسوع المسيح وهو كفارة لخطايانا..". (١ يو ٢: ١).
- ٢- عندما يحاربك الشيطان باليأس تذكر رحمة الله. وتذكر ما فعله الراهب الذي كان يحاربه الشيطان باليأس ليمنعه عن الصلاة فكان يقول له: أنت تضرب (مرزبة) [أي عصي] وأنا أضرب مرزبة ولننظر من يغلب أنت أم رحمة الله.

. ممارسة التدريب:

متى أتاك فكر اليأس ردد هذه الآية: (لا تشمتي بي يا عدوتي، إذا سقطت أقوم، إذا جلست في الظلمة فالرب نور لي). (مicha ٧: ٨).