

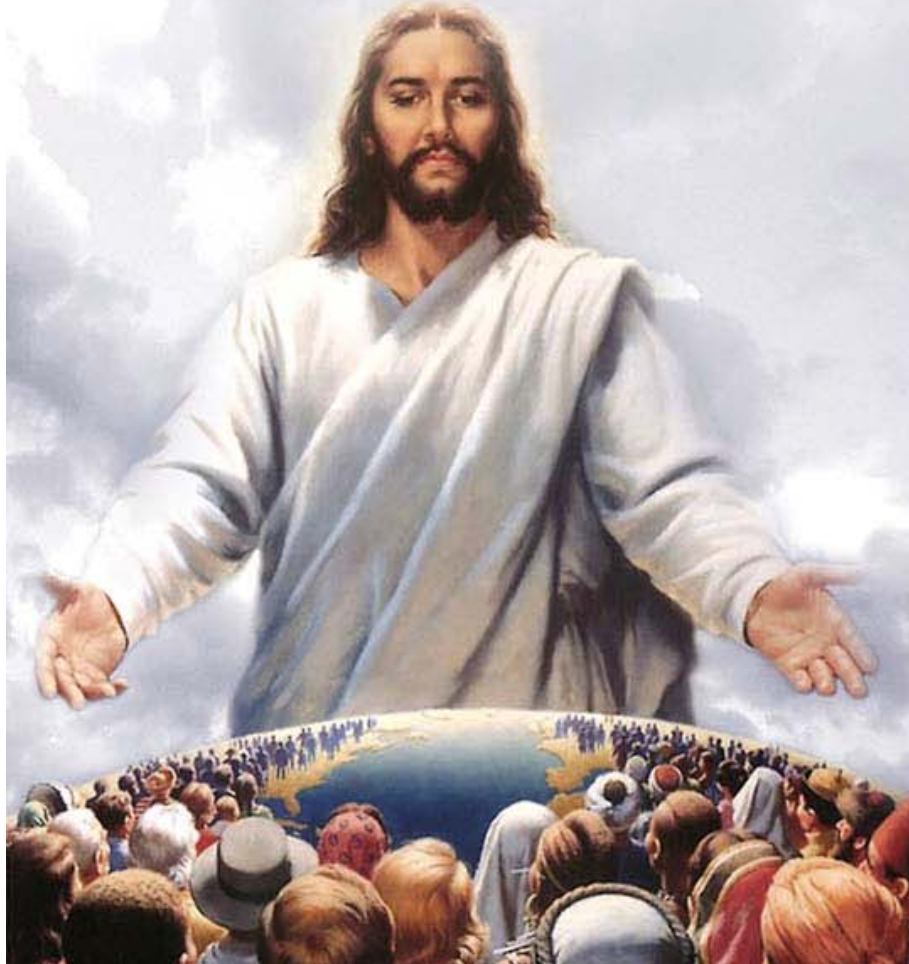
St. Mark Coptic Orthodox Church
of Washington, DC

Tel.: 703.591.4444 , Fax: 703.591.3030
www.stmarkdc.org



كنيسة مار مرقس
القبطية الأرثوذكسية
بواشنطن

مراجعة النفس



أسئلة تعينك على مراجعة النفس

خطابا اللسل

- قد تفكر في نفسك وتقول "ينبغي ألا يساورني الفلق بشأن هذه الخطيئة لأني إنسان جاد في عملي". قد تكون مجتهدا في جوانب معينة (عملك اطلاقي، اطرست، الرياضه) لكن هناك اطرست.
- هل بذلت كل الجهد في علاقتي مع الله اليوم؟ صلاة الأجيبة؟ قراءة الكتاب اطرست؟
- هل كنت أمينا في علاقتي مع زوجتي، وأطفالي، ووالدي؟
- هل كنت مخلصا في خدمتي لله وللنبيست اليوم؟
- هل استخدمت وقتي اليوم بحكمة؟ هل كنت أمينا في استخدام الوقت الذي أعطاني الله؟

خطابا الشراهة

- تعرف الشراهة بأنها الإفراط في الأكل، لكنها يمكن أن تكون أكثر من مجرد ذلك. الشراهة تعني أخذ شيء ما واستخدامه بشكل هدام عن طريق الإفراط الشديد.
- في أي جانب أفرطت اليوم؟ (العمل، الأكل، النوم، العائلة، اطلماط التليفون، التليفزيون، الكمبيوتر، اطرست؟)
- ماذا أفعل كي أصحح هذا الوضع؟

خطابا الطمع (الجشع)

- الطمع خطيئة خبيثة، وقليلون جدا من الناس هم الذين يتصرفون بها مع أن الكثيرين يعانون منها، ليس الطمع هو مجرد الرغبة في ابقاء اطل، بل هو طلب اطرست منه أكثر مما نحتاج. وقد يكون الطمع سعيًا للحصول على أشياء مادية، أو شهرة، أو حب، أو غير ذلك. وبنابينا الشهور بالطمع كلما تملكتنا الرغبة القوية في تحقيق شيء معين.
- ما الذي تملكتني الرغبة في تحقيقه؟ هل أرغب في ذلك أكثر من الله؟
- ما الذي أسعدني بشدة أو أحرزني بشدة اليوم؟ (قد يوضح ذلك جانب الطمع في نفوسنا).

خطابا الشهوة الجنسية

- الشهوة هي استخدام الرغبة الجنسية الطبيعية بشكل غير لائق. ومن السهل إخفاء الشهوة مما يجعلنا غير عابئين بها. لكننا من الضروري أن ندرك أن خطابا الشهوة يمكن أن تتركب عليها تبعات لفترة طويلة، حتى ولو لم نعبأ بها كثيرا. ويمكن تعريف الشهوة بأنها الإرضاء الجنسي من أي مصدر غير الزوج (الزوجة) ولا يقتصر ذلك على الأفعال وإنما الأفكار أيضا.
- هل حافظت على عيبي وأفكاري نقيت ظاهرة اليوم؟
- هل حاولت إرضاء ذاتي جنسيا من مصدر غير الزوج/الزوجة؟ عن طريق حوار أو مشاهدة فيلم أو أي شيء آخر؟

- هل سمحت لنفسني أن تكون في وضع الخضوع للإغراء الجنسي اليوم وأنا أعلم أن ذلك خطأ؟
- هل فعلت شيئا اليوم بدنس جسدي الذي هو هبلك للرب؟

خطابا الحسد

- الحسد هو شعور عدم الاحتفاء وقد يدل على أن الحياة لم تعاملك برفق. قد نشعر مثلا أن الله بارك في حياة شخص آخر أكثر منك، أو أنك تستحق شيئا يمتلكه شخص آخر، وبذلك فإن الحسد يعبر عن عدم شكر الله على كل ما أعطاك. ولكي نتغلب على الحسد ونهزمه لا بد أن نشعر بالفناعة والرضا في علاقتنا مع الله وأن نركز على السعي لنوال ملكوت الله.
- هل عرفت مقارنتك بين نفسي وأي شخص آخر اليوم؟
- هل شكرت الله على كل ما أعطاني اليوم وما فعله من أجلي؟
- هل انبأني شعور الحسد على نفسي في أي وقت اليوم؟
- هل بدفعتي نجاح شخص آخر إلى الشعور باطرارة والاضطر؟

خطابا الغضب

- الغضب شعور يفوق الاحتداد. ويذكر الكتاب اطرست الغضب باعتباره خطيئة عقلية. فالغضب خطيئة تحفر على الوضوح في خطابا أخرى ضد الناس، مثل النميمة، وإذابة الخمر، والشكوى من الآخرين، الخ.
- هل غضبت اليوم من أحد؟ بالصراخ أو السباب؟
- هل صدرت مني كلمات اطرارة والسخط ضد آخرين اليوم؟
- هل دار بذهني أو على لساني أفكار أو كلمات سلبية بشأن آخرين؟
- هل هناك من لا أقبل أن أسامحه؟ أو من أكن له ضغائن؟

خطابا اللبأء

- اللبأء أعظم الخطايا، فقد تسببت في سقوط آدم وحواء، وهو الذي أدرك إلى طرد الشيطان من الجنة. اللبأء يعمينا عن إدراك حياتنا الروحية الحقيقية ويجعلنا نتفخر بنواتنا أكثر مما ينبغي. فعندما يتأبني اللبأء فإن "ذاتي" تصبح أهم من كل شيء آخر. اللبأء يجعلنا نسعى لكي نبدو شيئا هاما في عيون الآخرين.
- لمن كان اهتمامي أن أرضيه اليوم؟ الله أم شخص آخر؟
- هل طلبت معونة الرب طوال اليوم؟ أم فمت بعمل ما أريد اعتماداً على نفسي؟
- هل أشعر أنني على حق دائما وعلى أن أجادل وأنافس حتى أتيت ذلك؟
- كيف أرد علي انتقادات الآخرين لي؟
- هل أعم دائما عن حاجتي لله طوال اليوم؟

كثيراً ما نعيش حياتنا المسيحية معتدين أن حياتنا الروحية على ما يرام، ونحن نبذل كل ما في وسعنا حتى لا نرتكب الخطايا "الكبرى"، بينما نسرع بإدانتنا خطايا غمنا من الناس، ونأمر ما نخصص وقتاً لحاسبنا أنفسنا وفي فحص أعماقنا. ولعلنا نحشى فعل ذلك لأننا لا نعرف ما سنكتشفه في أنفسنا. لكن الحياة دون مراجعة منتظمة للنفس لا يملأن أن تكون حياة "في المسيح".

ومن المستحيل أن ننمو في صورة ربنا يسوع المسيح بدون فحص منتظم لأنفسنا والتوبة عن خطايانا، فالخطية جزء من طبيعتنا البشرية لكن عدم رؤيتنا لها لا يعني أنها غير موجودة، وفي أحيان كثيرة لا نرى خطايانا لأننا لا ندقق النظر في حقيقتنا الأمر.

أبعث عن ماذا؟

"أخبرني يا الله واعرف قلبي، امسحني واعرف أفكاري، وانظر إن كان فيّ طريق باطل" والهدني طريقاً أديباً" (مز 139: 23-24).

في أحيان كثيرة ينتهي بنا الأمر إلى معالجة الأعراض بدلاً من معالجة المسألة الحقيقية، فنحن نتعامل مع الخطايا الظاهرة، تلك التي تعاني فيها لسنوات طويلة. ومع ذلك قد نتغفل جذور المسألة في أعماقنا، وما لم نتعالج أسباب المسألة فإن تلك الأعراض ستعاود الظهور مرات كثيرة.

كيف نتعرف على أصل المسألة والسبب الرئيس لها؟ بمراجعة النفس يومياً. السبب الرئيسي لعبودية الإنسان يكمن في الخطية، فهي تفصلنا عن الله وتحول بيننا وبين الشعور بالبهجة وسلام النفس. الخطية لا تسمح لنا بسماع صوت الله وهي العقبنة الرئيسة التي تحول دون استجابة الله لصلواتنا. أن طبيعة الخطية المتأصلة فينا هي التي تسمح للشيطان أن يواصل تربيته على عرش نفوسنا.

أول خطوة هدم هذه الحصون هي معرفة خطايانا على وجه التحديد، وسبيلنا الروح القدس على مواقع الفصول فينا عندما نطلب منه أن يخبر قلوبنا. وبمساعدة الروح القدس نحن في حاجة لأن نبحت عن تلك الخطايا المسيبة لكل حروبنا الروحية.

أين أنت الآن في حياتك الروحية؟ وما هي الأمور التي سببته على حياتك؟ هل أنت بحاجة إلى المساعدة؟ تأمل أن يبرسك هذا الدليل لأن نفوسنا بمراجعة رصيدك الروحي والتعرف على الجوانب التي تحتاج إلى عمل

كيف أفحص نفسي؟

١. حدد وقتاً معيناً لمراجعة النفس

أفضل أوقات اليوم هو المساء بعد أن تنتهي من كل أنشطة اليوم، قبل أن يتنازل منك التعب. في هذا الوقت تأمل أحداث اليوم وتبصّر ما حدث من أخطاء.

٢. ابدأ بصلوة قصيرة

من الضروري جداً أن نطلب مشورة الرب في هذه العملية. أطلب من الروح القدس أن يكشف لك عن خطاياك وأن يوجهك إلى معرفة أصل المسألة. وما لم يكشف لنا الروح القدس عن خطايانا ومدى تروبتنا في الخطية، فلن نرى خطايانا. وبالصلاة نطلب من الله أن يفتح عيوننا عما يراه فينا من أمور لا نرى الله، وما يربدنا أن نتوب عنه. أما إذا كان الهنمامنا قاصراً على حبيبة أملنا في أنفسنا فإن مراجعة النفس لن تزيده عن كونها تريباً على تهذيب النفس.

ملاحظة: صلوات ساعات الليل في الأجيبة (صلاة الغروب و النوم) وسبلت جيدة للبدء، فللاهما بركزان على موضوع التوبة.

٣. راجع خطواتك طيلة اليوم المتصراً

وهنا يتضمن مراجعة اليوم السابق وفحص أفكاره، وكلماته، وأفعالي. وما يعينك على ذلك أن تأمل أنواع الخطايا المختلفة والتعرف على مفعك منها. فنس في كل ركن من حياتك، وأبجث عن أي جانب ضعف أو خطية، ونذكر أن الخطية ليست فقط الأمور الكبيرة في حياتنا مثل السرقة والقتل والزنا. الخطية أو "الخطأ" تعني حرفياً "عدم إصابتك الهدف"، والهدف هو التشبه بالمسيح. لذلك فإن أي فعل أو كلمة أو فكر يعيد عن المسيح فهو خطية. وكثيراً ما نقارن أنفسنا بالآخرين. لكن المعيار الحقيقي هو المسيح ذاته. في نهاية هذا الدليل، سنجد عدداً من الأسئلة طساعتنا

على ااضي في عملية مراجعة النفس. لكن الشيء الأساسي هو أن تكون محددين وعمليين. تجنب العبارات العامة مثل "لم أكن أميناً اليوم" أو "كنت اليوم كسولاً" وكلما زادت التفاصيل كان أفضل، فمثلاً نقول "كذبت على رئيسي في العمل وقلت له أنني كنت مريضاً لأنني أردت أن أعود إلى البيت في وقت مبكراً". فحصى النفس يتضمن تحمل المسئولية عما فعلنا دون التماس للأعذار.

٤. اكتب نتيجة مراجعة النفس

من الضروري أن نسجل نتائج الفحص يومياً، فإذا لم نكتب شيئاً فلن نتعلم شيئاً. لا تعتمد على ذاكرتك، بل اكتب كل جانب للخطية بكشف لك الله عنه. كذلك يجب أن نكتب ملاحظات تفصيلية عن كيفية تعاملنا مستقبلاً مع كل جانب، وبصبح ذلك مصدراً جيداً لك تستعين به في جلسات اعترافك المقبلة كما تساعدك أن اعترافك أن يتابع تفهمك وتوكل.

٥. الندم على خطاياي

ليس الهدف هو مجرد التعرف على خطاياي بل أن أندم عليها وأتوب عنها وأغم حياتي، وهو ما لا يملأن أن يحدث إلا بمعونة الرب. خيم الله أنك اعترفت خطيتك في حفة وتقدم إليه بقلب مليء بالتفقة طالباً المغفرة. أمض وقتاً في صلواتك وأطلب من الله أن يستأصل جذور الخطية التي في نفوسنا. وتأكد من أنك تادم على كل خطيتك من خطاياك.

٦. تأمل احسانات الله ورحمته

يجب الشيطان أن يهيم على تفكيرك بأن الله لن يعيد عودتك إليه أو أنك بلغت من السوء حداً لا نستطيع معه العودة إلى الله. هذا غير صحيح، فتلك هي هجمات من الشيطان. إن فحص النفس لا يد أن يتم في إطار تحمته الله. وعلما بولس الرسول بوجود نوعين من الحزن، حزن بحسب مشيئة الله وحزن العالم "لأن الحزن الذي يحسب مشيئة الله ينشئ توبة لخلص بلا ندامت وأما حزن العالم فينشئ موتاً" (٢ كو ٧: ٩). لتذكر احسانات الله ولا تسمح للشيطان أن يعرّفنا في الذنوب والاكنتاب

وأخيراً، دعونا نذكر أن الهدف من مراجعة النفس هو التغيير، بأن نحول إلى صورة المسيح وشبهه. الهدف ليس هو التوقف عن فعل الخطية بل هو أن نكتشف خطايانا وأن نتوب عنها حتى نصبح بالتدريج على صورة المسيح

"نحن جميعاً ناظرين مجد الرب بوجه مكتشف كما في مرآة نتعظم إلى تلك الصورة عينها من مجد إلى مجد" (٢ كو ٣: ١٨).