



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة – ديسمبر ٢٠٢٤م

التوبة

الجزء الخامس

الصلاة، الصوم، قراءة الكتاب المقدس، الاقتراب من الله، والاعتراف:
الانخراط في الصلاة، الصوم، قراءة الكتاب المقدس، والاقتراب من الله هو رحلة روحية تحولية تلعب دوراً عميقاً في الوقاية من الأفعال الخاطئة، وتعزيز الفرح، وقيادة الإنسان نحو دموع التوبة الصادقة. فيما يلي استعراض لكيفية مساهمة هذه الممارسات في حياة تتماشى مع إرادة الله:

١. الصلاة:

- **الوقاية من الأفعال الخاطئة:** التواصل المنتظم مع الله من خلال الصلاة يخلق اتصالاً مستمراً وواعياً. من خلال طلب الإرشاد والقوة والحكمة من الله، يجد الإنسان دعماً لمقاومة الإغراءات واتخاذ قرارات صائبة.
- **جلب الفرح والتوبة:** الصلاة وسيلة للتعبير عن الامتنان، والاعتراف بالخطايا، وطلب المغفرة. من خلال الصلاة الصادقة، يشعر الإنسان بفرح نابع من رحمة الله ونعمه، وقد تصاحب دموع التوبة إدراك محبة الله وثبات غفرانه.

٢. الصوم:

- **الوقاية من الأفعال الخاطئة:** الصوم ينطوي على ضبط النفس والسيطرة على الرغبات. بالامتناع عن بعض الملذات، يكتسب الإنسان القدرة على التحكم في شهواته، مما يقلل من احتمالية الوقوع في الأفعال الخاطئة.
- **جلب الفرح والتوبة:** الصوم الذي يُمارَس بقلب مخلص يعزز التواصل والاعتماد على الله. من خلال التقرب إلى الله عبر نكران الذات، يشعر الإنسان بفرح عميق في قربهِ الروحي منه. وقد تتدفق دموع التوبة مع اكتشاف الحاجة إلى التطهير والتجديد.

٣. قراءة الكتاب المقدس:

- **الوقاية من الأفعال الخاطئة:** الكتاب المقدس بمثابة بوصلة أخلاقية تقدم الإرشاد والحكمة. قراءة الكتاب المقدس والتأمل فيه بانتظام تساعد الإنسان على فهم وصايا الله، وتعزيز رؤية عادلة ومحورية حول الله تساعد على تجنب الأفعال الخاطئة.
- **جلب الفرح والتوبة:** الكتاب المقدس مصدر للراحة والطمأنينة والأمل. قراءة وعود الله وخطته الخلاصية تجلب الفرح إلى القلب. وقد تتدفق دموع التوبة عندما يكشف الكتاب المقدس عن عمق محبة الله وخطورة الابتعاد عن طريقه.

٤. الاقتراب من الله:

- **الوقاية من الأفعال الخاطئة:** القرب من الله يغذي فهماً أعمق لشخصيته ويعزز الرغبة في العيش وفق إرادته. كلما اقترب الإنسان من الله، توافقت أفعاله مع معايير الإلهية.
- **جلب الفرح والتوبة:** العلاقة الوثيقة مع الله تجلب فرحاً لا مثيل له، حيث يشعر الإنسان بحضوره ومحبه وإرشاده. وقد تتدفق دموع التوبة بشكل طبيعي عند إدراك الابتعاد عن إله محب بهذا الشكل.

٥. الاعتراف:

- الاعتراف يحتل مكانة بارزة في حياتنا الروحية، حيث يُعد سراً أساسياً يسهل الرحلة نحو الخلاص.
- **في العهد الجديد:** يتجلى أهمية الاعتراف في آيات عديدة، مثل قول يعقوب ٥: ١٦: "إِعْتَرِفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلَّاتِ، وَصَلُّوا بَعْضُكُمْ لَأَجْلِ بَعْضٍ لِكَيْ تَشْفَوْا. طَلِبَةُ الْبَارِّ تَقْتَدِرُ كَثِيرًا فِي فِعْلِهَا." هنا يرتبط فعل الاعتراف بالشفاء والاستعادة، مما يبرز طبيعته العلاجية والتحويلية.
- **سلطان غفران الخطايا:** في يوحنا ٢٠: ٢٣ يمنح يسوع التلاميذ سلطان غفران الخطايا: "مَنْ عَفَزْتُمْ خَطَايَاهُ تَغْفَرْ لَهُ، وَمَنْ أَمْسَكْتُمْ خَطَايَاهُ أُمْسِكَتْ." وهذا يبرز دور الكهنوت في إدارة سر الاعتراف والغفران.
- **آباء الكنيسة:** شددوا على الفوائد الروحية للاعتراف. فمثلاً القديس يوحنا الذهبي الفم أشار إلى أن "الاعتراف هو الخطوة الأولى نحو الخلاص." كما أكد على فكرة أن الاعتراف ليس مجرد إجراء شكلي، بل هو خطوة حيوية نحو المصالحة مع الله وإخواننا المؤمنين.
- وعلى نحو مماثل، أكد القديس كيرلس الأورشليمي على أهمية الاعتراف بخطايا الإنسان بانتظام، مقارناً إياه بعملية شفاء الجرح حيث كتب، "في الاعتراف، لا يوجد آخرون يستمعون إلى كلماتنا، بل الله وحده، وهو الذي يميل إلى الرحمة".
- يتضمن الاعتراف التوبة الصادقة، والقلب التائب، والالتزام بإصلاح الحياة. إنه طريق الشفاء والتجديد الروحي، الذي يقود المؤمنين إلى الخلاص والاتحاد مع الله. ومن خلال الاعتراف بخطاياهم، يعترف المؤمنون بعيوبهم، ويطلبون المغفرة، ويجتهدون في النمو الروحي وفقاً لتعاليم المسيح والرسل.
- يشمل الاعتراف توبة صادقة، وقلباً منسحقاً، والتزاماً بتغيير الحياة.

بهذا تُشكّل الصلاة والصوم وقراءة الكتاب المقدس والاقتراب من الله والاعتراف نهجاً شاملاً للنمو الروحي يُقوي درع الإنسان الروحي لمنع الأفعال الخاطئة وأيضاً يجلب فرحاً عظيماً ودموع توبة حقيقية بينما يختبر الأشخاص قوة الله المُغفرة ومحبه ونعمته في حياتهم.