



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة – مارس ٢٠٢٥ م التوبة

الجزء الثامن

فيما يلي أقوال من آباء الكنيسة أوغسطينوس، يوحنا الذهبي الفم، وأمبروسيو حول موضوع التوبة:

أوغسطينوس أسقف هيبو (٣٥٤-٤٣٠): "لقد وعدك الله بالمغفرة إن تبت، لكنه لم يعدك بالغد إن توانيت".^١

يوحنا الذهبي الفم (٣٤٩-٤٠٧): "التوبة تفتح باب رحمة الله، أما عدم التوبة فهو باب الخطيئة".^٢

أمبروسيو أسقف ميلان (٣٤٠-٣٩٧): "لا يقل أحد: لقد أخطأت، فما الضرر الذي أصابني؟ لأن الرب طويل الأناة. نعم، في الوقت الحاضر، هو طويل الأناة؛ ولكن في يوم الدينونة، سيكون صارماً".^٣

أوغسطينوس أسقف هيبو: "لا تيأس؛ فقد نجا أحد اللصين. لا تنهون؛ فقد هلك اللص الآخر".^٤

يوحنا الذهبي الفم: "التوبة هي الدواء الذي يدمر الخطيئة؛ فإن تبنا، نُحى خطايانا؛ ولكن إن تكبرنا، فإننا نغذيها".^٥

أمبروسيو أسقف ميلان: "من يعترف بخطايه ويتوب عنها، يسير بالفعل في طرق الرب".^٦

أوغسطينوس أسقف هيبو: "الاعتراف بالأعمال الشريرة هو البداية الأولى للأعمال الصالحة".^٧

يوحنا الذهبي الفم: "التوبة هي الجذر؛ اغفر الربا، فتُغفر لك الفروع".^٨

أمبروسيو أسقف ميلان: "من تاب عن خطايه، فقد غلب عدوه".^٩

تقدم هذه الأقوال رؤى حول تعاليم آباء الكنيسة بشأن أهمية التوبة، وطبيعتها المُغيرة، ورحمة الله الواسعة.

المرجع: أوغسطينوس، "عظات على الرسالة الأولى ليوحنا"، العظة ٨,١٠

المرجع: الذهبي الفم، "عظات على سفر التكوين"، العظة ١٦,٣

المرجع: أمبروسيو، "تفسير إنجيل لوقا"، الكتاب العاشر، ١١٢

المرجع: أوغسطينوس، "العظات"، ١٢, ١١, ٢

المرجع: الذهبي الفم، "عظات على إنجيل متى"، العظة ٣,٦

المرجع: أمبروسيو، "عن التوبة"، الكتاب الثاني، ٦,٣٥

المرجع: أوغسطينوس، "تفسير المزمور ٣٧"، ٣٧, ٤

المرجع: الذهبي الفم، "عظات على متى"، العظة ٦٤,٢

المرجع: أمبروسيو، "عن التوبة"، الكتاب الثاني، ١١, ٦٤

خطوات التوبة الصادقة:

١. الفحص الذاتي:

ابدأ بالتأمل الذاتي وتقييم أفكارك وأفعالك ومواقفك بصدق. الوعي الذاتي ضروري لتحديد الجوانب التي تحتاج إلى التوبة.

٢. الاعتراف بالخطية:

اعترف بخطاياك أمام الله. يشمل ذلك تحمل المسؤولية عن أفعالك وطلب المغفرة بندم حقيقي.

٣. الصلاة والصوم:

واظب على الصلاة والصوم بانتظام، فهذه الممارسات تساعد في تنمية الانضباط وضبط النفس وتعزيز علاقتك بالله.

٤. سر الاعتراف:

شارك بانتظام في سر الاعتراف، حيث يمنحك الفرصة للاعتراف بالخطايا أمام الأب الروحي، والحصول على الإرشاد، وتذوق قوة مغفرة الله الشافية.

٥. دراسة الكتاب المقدس:

انغمس في دراسة الكتاب المقدس، ففهم التعاليم الإلهية والتأمل فيها يرشدك إلى حياة متوافقة مع وصايا الله.

٦. المشاركة في أسرار الكنيسة:

داوم على المشاركة في أسرار الكنيسة، مثل سر الإفخارستيا المقدس، فهذه الأسرار تمنحك غذاءً روحياً وتقوي صلتك بالله.

٧. الممارسات النسكية:

أضف إلى حياتك بعض الممارسات النسكية، مثل التواضع والبساطة والابتعاد عن الاهتمامات الدنيوية، فهذه الأمور تساعدك على التغلب على الأهواء وتحقيق الصفاء الروحي.

٨. تنمية الفضائل:

اجتهد في تنمية الفضائل مثل المحبة والصبر واللفظ والمغفرة، فالسعي وراء الفضيلة هو وسيلة فعالة لمقاومة الخطايا.

٩. المشاركة في حياة الجماعة المسيحية:

انخرط في حياة الجماعة المسيحية من خلال العبادة المشتركة، ودعم المؤمنين الآخرين، وطلب الإرشاد من الموجهين الروحيين في الكنيسة.

١٠. الخدمة وأعمال الخير:

مارس أعمال الخدمة والصدقة، فخدمة الآخرين بقلب نقي وتقديم العون للمحتاجين يسهمان في حياة طاهرة ونكران للذات.

١١. التوبة المستمرة:

أدرك أن التوبة هي عملية مستمرة، واسع دائماً إلى النمو الروحي، طالباً رحمة الله ونعمته أثناء مواجهة تحديات الحياة.