



مرشد لمحاسبة النفس قبل الاعتراف^١

الاعتراف الكامل الصحيح هو الذى تكشف فيه نفسك كشفاً تاماً أمام أب اعترافك وتشعر يقيناً أنه لا يوجد شئ تعرفه عن نفسك وقد أخفيتَه عنه ولذلك يلزمك أن تحاسب نفسك محاسبة دقيقة صريحة قبل الاعتراف. وهذه أمامك بضعة أسئلة تساعدك على معرفة نفسك ومحاسبتها و تمهدك للاعتراف. وهى مقسمة على موضوعات: بعضها يختص بالعبادة، والبعض بمعاملة الناس، والبعض بأنواع الخطايا.

أ— من جهة العبادة

الصلاة:

- ١- هل أنت مهمل لصلواتك أم مواظب عليها؟ أم تهملها أحياناً؟ ولماذا؟ وهل هذا الإهمال ثابت؟ وهل فكرت فى حل له؟ وماذا كانت النتيجة؟
- ٢- متى تصلى؟ هل تصلى عند الاستيقاظ؟ وقبل النوم؟ وقبل وبعد الأكل؟ وقبل الخروج من البيت؟ وقبل كل عمل تعلمه، وعند كل ضيقة؟ وهل تصلى فى الطريق؟ وهل تصلى أثناء وجودك مع الناس؟
- ٣- هل لك صلوات خاصة طويلة تقف فيها مدة فى حديث خاص مع الله؟ وهل أنت مواظب على هذا؟ وهل صلواتك هذه فى نمو أم فى نقص؟
- ٤- هل تصلى بالمزامير؟ هل تصلى كل صلوات الأجيبة أم بعضها؟ ما الذى تصليه منها؟ إن كنت لا تصلى بالمزامير فلماذا؟
- ٥- هل تحفظ مزامير وقطعاً من الأجيبة؟ هل هذا الحفظ فى نمو أم هو فى نقص بالنسيان؟ وهل تستخدم هذه المزامير والقطع التى تحفظها؟
- ٦- هل صلواتك بحرارة قلب؟ هل فيها دموع أحياناً؟ هل فيها شعور بالوجود فى حضرة الله؟ أم هى صلوات فاترة، أم أحياناً حارة وأحياناً فاترة؟ ولماذا؟
- ٧- هل يشرّد عقلك أثناء الصلاة؟ فى أى نوع من الصلوات يشرّد وفى أى الموضوعات؟ وهل يستمر طويلاً؟ ما الذى تفعله لمعالجة هذا الأمر؟
- ٨- ما هو وضع جسمك أثناء الصلاة؟ هل تقف وتبسط يديك إلى فوق؟ هل تركع؟ هل تسجد؟ أم لك وضع آخر؟ هل تقف باحترام أمام الله؟ أم ترخى قدميك؟ أم تسند جسدك إلى الحائط؟ أم تحرك يديك؟ أم يزوغ بصرك فى أشياء؟
- ٩- هل هناك موضوعات معينة تشغلك أثناء الصلاة؟ هل تصلى من أجل خطاياك ومن أجل حياتك الروحية؟ وهل تصلى من أجل الآخرين؟ هل تصلى من أجل مضايقتك؟ هل لك طلبات مادية؟
- ١٠- هل تعطى الله وقتاً صالحاً وأنت فى ملء نشاطك؟ أم تصلى فى أوقات تعبك الجسماني والعقلي وتعطى الله فضلة وقتك؟

الصوم:

- ١- هل تصوم كل أصوام الكنيسة أم بعضها؟ ما الذى تواظب على صومه؟ هل تصوم الأربعاء والجمعة من كل أسبوع؟ هل تقف عقبات فى وجه صومك؟ ما هى؟
- ٢- هل لك فى صيامك فترة انقطاع؟ ما هو مقدارها؟
- ٣- هل تنتهى أطعمة معينة؟ وهل تشبع شهوتك منها؟ هل تطلب أن يُعَدَّ لك أصناف خاصة.
- ٤- هل تنفق كثيراً على الطعام بوجه عام، وعلى كمالياته بوجه خاص؟
- ٥- هل تأكل بين الوجبات؟

^١ عن كتاب: بستان الروح ج ١ لنيافة الأنبا يوانس أسقف الغربية



العطاء:

- ١- هل أنت أمين في تقديم عشورك لله؟
- ٢- هل تكتفى بتقديم عشورك، أم تقدم بسخاء حسبما تنال يدك؟
- ٣- ما هو شعورك وأنت تعطى؟ هل هو شعور الزهو، أم شعور المحبة نحو من دعاهم المسيح اخوته؟
- ٤- هل تضجر أحياناً ممن يسألونك صدقة؟ أم تعطى بفرح؟

التناول والاعتراف:

- ١- هل أنت مواظب على التناول؟ ما هي آخر مرة تناولت فيها؟
- ٢- هل أنت مواظب على الاعتراف؟ ما هي آخر مرة اعترفت فيها؟
- ٣- إن كان هناك تقصير فما هو سببه.
- ٤- هل تشعر أن في نفسك شيئاً تحاول أن تخفيه عن أب اعترافك؟
- ٥- هل تستعد وتحاسب نفسك جيداً قبل الاعتراف؟
- ٦- هل هناك أشياء مكررة في اعترافاتك تشعر أنها خطايا ثابتة؟ وماذا فعلت من أجل تركها؟

القراءة:

- ١- هل أنت مواظب على قراءة الكتاب المقدس؟ وهل قراءاتك بنظام أم كيفما اتفق؟
- ٢- هل لك تأملات في القراءة سواء مكتوبة أم فكرية؟
- ٣- هل لك دراسات في الكتاب؟ هل تقرأ كتباً في التفسير؟
- ٤- هل تقرأ كتباً دينية أخرى؟ في أي نوع تقرأ... (الروحيات - سير القديسين - العقائد... إلخ) وهل أنت مواظب على قراءتها؟
- ٥- هل لك قراءات عالمية؟ هل تقرأ ما يعثر أحياناً؟
- ٦- ما هو متوسط الوقت الذي تعطيه للقراءة الدينية كل يوم أو كل اسبوع؟
- ٧- هل تأخذ من قراءاتك مادة لاصلاح حياتك أو لتدريبات روحية؟

الميطانيات:

هل لك ميطانيات؟ ما عددها؟ هل أنت مواظب عليها؟ هل هي مصحوبة بصلوات قصيرة؟

الذهاب إلى الكنيسة

- ١- هل أنت مواظب على الذهاب إلى الكنيسة وحضور القداسات؟ إن كان هناك مانع فما هو؟
- ٢- هل تحضر القداسات صائم أم وأنت مفطر؟
- ٣- هل تحضر مبكراً أم متأخراً؟ وهل تحضر الصلاة كلها؟
- ٤- هل تحضر اجتماعات أخرى غير القداسات: عشية... عظات... اجتماع شباب... مدارس أحد... إلخ، وهل أنت مواظب عليها؟
- ٥- هل لك خدمة في الكنيسة؟ ما هي؟ هل أنت أمين فيها؟ هل فيها مشاكل خاصة تتعبك؟



التدريبات الروحية:

- ١- هل لك تدريبات روحية؟ ما هي؟ هل أنت ناجح فيها؟ إن كنت فاشلاً فيها فما هو السبب؟
- ٢- هل هناك فضائل تحب أن تدرب نفسك عليها؟

ب — علاقاتك مع الناس

- ١- هل علاقاتك حسنة بالناس، الكبار والصغار، سواء مع أفراد الأسرة أو زملاء العمل، أو باقى الناس؟ أم هل حدث بينك وبين أحد شيء؟ إن كان فما هو؟
- ٢- هل غضبت على أحد؟ على من؟ ولأى سبب؟
- ٣- فى كل مرة غضبت فيها: ماذا كانت حالتك أثناء غضبك؟ هل كان غضبك مكبوتاً فى الداخل أم ظاهراً؟ أكان مجرد حدة فى الصوت أم كان صياحاً؟ أم كلاماً جارحاً؟ أم شتيمة؟ أم عراكاً؟ أم ماذا؟
- ٤- هل صرفت غضبك بسرعة أم بقى معك مدة؟ ما هي؟ هل أتعبتك أفكار بسببه؟ هل ترك فى قلبك شيئاً من جهة إنسان؟ هل تحول إلى خصام مدة من الزمن؟ هل بقى فى القلب كغيبظ أو حقد أو كراهية أو عداوة؟
- ٥- إن كنت قد تخاصمت مع أحد، فهل تصالحت معه أم لا؟ وهل جاء الصلح منك أم من الطرف الآخر أم حدث بتدخل ووسطاء؟ وكم كانت مدة الخصام؟ وهل زال كل شيء؟
- ٦- هل هناك أحد يغضبك أو يسيئ إليك؟ ما هو موقفك منه ظاهراً وباطناً؟
- ٧- ما هو مقدار فضيلة الاحتمال عندك؟ وفضيلة طول الأناة؟ وفضيلة الصفح؟ وفضيلة محبة الأعداء؟
- ٨- هل أنت الذى تسيئ أحياناً إلى الناس ولو عن طريق المزاح أو الجهل أو النسيان؟ وما الذى فعلته من أجل معالجة الأمر هل أصلحت أسلوبك؟ هل اعتذرت؟
- ٩- هل تسيئ إلى الناس أحياناً بحجة الدفاع عن الحق؟ ما نوع الإساءة؟
- ١٠- أى عقبات تقف أمام فضيلة الوداعة فى تصرفاتك؟
- ١١- هل أنت مقصر أو قصرت فى حق أحد؟ هل تؤدى واجباتك كاملة تجاه جميع الناس؟ سواء فى الأسرة أو العمل أو الكنيسة أو فى علاقاتك الاجتماعية المختلفة؟
- ١٢- هل لك صحبة شريرة مع أحد؟ مع من؟ وما هي الخطايا التى تقع فيها نتيجة هذه الصحبة؟ هل لك أصدقاء تبعد بسببهم عن الكنيسة ومحبة الله؟
- ١٣- هل علاقاتك المالية بالناس حسنة؟ هل ظلمت أحداً؟ هل غششت أحداً هل تلاعبت بحق إنسان أو أجلته؟
- ١٤- هل تؤدى واجباتك المالية نحو الله؟ ما هو مركز فضيلة الصدقة فى حياتك. "ما هو تصرفك من جهة العشور والبكور فى احتياجات الكنيسة؟"
- ١٥- هل أنت متواضع مع الناس أم تعامل أحداً بكبرياء؟
- ١٦- هل فى طبعك شيء من القسوة أو العنف أو الشدة؟ أم تتصرف برحمة وهدوء واعتدال؟ أم فيك ليونة وضعف أو تراخ؟ وما الأخطاء التى تقع فيها نتيجة ذلك؟
- ١٧- هل تحب مديح الناس لك؟ هل تسعى إلى ذلك؟ كيف؟ وما هو شعورك إذا ذمك أحد أو تجاهلك أو عارضك أو استصغرك أو لم يعاملك كما يليق؟
- ١٨- هل تحاول أحياناً أن تظهر أمام الناس بغير حقيقتك؟
- ١٩- هل تعثر أحداً بتصرفاتك أياً كانت؟
- ٢٠- هل تخدم الناس وتتعب من أجل إراحتهم؟ وما مركز هذه الفضيلة فى حياتك؟



ج - بعض أنواع الخطايا

خطايا اللسان:

- ١- ما هي خطايا اللسان التي تقع فيها؟ هل وقعت في الكذب - النميمة - إدانة الآخرين - التجديف - القسم - الشتيمة - التهكم - المزاح الرديء - المناقشات الغبية .. الخ أو أى كلام غير لائق؟
- ٢ - مع من أخطأت وإلى من أخطأت؟ وماهى عدد مرات الخطية (إن أمكن)، ولأى سبب أخطأت؟ وهل الأمر أصبح عادة؟
- ٣- هل فكرت فى مقاومة هذه الخطايا؟ كيف؟ وما هى النتيجة؟
- ٤- هل أنت كثير الكلام؟ هل تتكلم فى كل موضوع حتى ما لا تفهم فيه؟ هل تشعر أنك تضيع فى الكلام - بدون فائدة - وقتاً كان يمكن استخدامه فيما هو نافع؟
- ٥- هل تغنى أحياناً اغانى عالمية؟ أو تستعمل أساليب كلام لا يوافق عليها أبناء الله؟
- ٦- هل طريقتك فى الكلام فيها خطأ؟ هل صوتك عالى؟ أو حاد؟ هل تصحب كلامك بإشارات؟ وهل تتكلم بتؤدة أم باندفاع، هل تفكر جيداً قبل أن تتكلم أم تتسرع قبل أن ندرك ما يجب أن يقال؟ هل تقاطع من يحدثك أحياناً؟ هل تقع فى أخطاء فى نقاشك (أنظر آداب الحديث والمناقشة فى موضوع خطايا اللسان)
- ٧- هل تتدخل فيما لا يعينك، هل تحشر نفسك فى حديث أشخاص لم يطلبوا رأيك؟ هل تحب باستمرار أن تعلم وتوبخ وتنصح غيرك، حتى من هو أكبر منك، أو من هو غريب عنك، أو من قد يستاء من نصحك وتعليمك له؟
- ٨- هل دربت نفسك على الصمت؟ ما هى نتائج هذا التدريب؟

خطايا الفكر:

- ١- ما هي الخطايا التي تقع فيها بفكرك؟ أهى زنى، أو أية شهوة أخرى، أو أفكار غضب أو حقد، أو انتقام أو إدانة للآخرين، أو سوء ظن، أو كبرياء، أو حسد، أو أحلام يقظة، أو تجديف.... أو شك؟
- ٢- هل يستمر معك الفكر طويلاً أم يعبر بسرعة؟ وما مدى استمراره عندك؟
- ٣- هل يحاربك الفكر من الخارج وتكون متضيقاً منه وتحاول أن تطرده؟ أم أنك ترحب بالفكر، وتلتذبه، وتكبره، وتبنى عليه أفكاراً أخرى كثيرة؟
- ٤- هل يتحول الفكر أحياناً إلى شهوة ويغريك على الخطية بالفعل؟ وهل فى كل مرة تخطئ فيها بالفكر تخطئ بالفعل؟
- ٥- هل تشغلك أيضاً أفكار بخصوص اهتمامات العالم الكثيرة ومشاكله وأحزانه؟

خطايا الحس:

- ما هي الخطايا التي تقع فيها بحواسك وخاصة عن طريق النظر أو السمع أو اللمس، وهل تقع فى الزنا بالحس؟ وهل تشتهى ما لغيرك؟ وهل تتجسس على غيرك؟ وهل تشيع أذنك من الكلام البذيء، والنكات القبيحة؟

خطايا القلب:

- ١- ما الذى يوجد فى قلبك من شهوات وورغبات ومشاعر لا ترضى الله؟ هل فى قلبك حسد - غيرة - كراهية - شهوة غنى - شهوة مراكز - حب سيطرة - تعظم معيشة - محبة للعالم وأمجاد الزائلة - شهوة أجساد - شهوة انتقام؟
- ٢- هل يوجد فى قلبك سخط - تدمير - غيظ - ألم - يأس - حزن؟
- ٣- هل هذه المشاعر والشهوات تظهر فى حياتك العملية؟ وهل تسبب لك أفكاراً؟ وهل تظهر فى أحلامك؟



خطايا الفعل:

- ١- ما هي الخطايا التي وقعت فيها بالفعل؟ في أى شئ خالفت وصايا الله؟ هل وقعت فى زنى - سرقة - قتل - شجار - سكر - أعمال - عصيان - عادات رديئة... إلخ
- ٢- ما هو عدد مرات تكرارك للخطية؟ ومع من أخطأت أو إلى من أخطأت؟
- ٣- ما هي الأضرار التي تسببت عن خطيتك؟ وهل ما تزال قائمة أم عولجت؟
- ٤- هل هناك أسباب ثابتة تقودك للخطية؟ ما هي؟ أم كلها أسباب عارضة؟ أم هو تعود؟ وما الذى فعلته لتلافي هذه الأسباب كلها؟
- ٥- هل حاولت أن تتوب وتترك هذه الخطايا؟ ما مدى نجاحك أو فشلك فى عمل التوبة؟

ملاحظة:

الأسئلة التي ذكرناها سابقاً هي لمساعدة المبتدئين فى حياتهم الروحية على حساب أنفسهم حساباً دقيقاً حتى يأتي اعترافهم معبراً عن حالتهم الداخلية بقدر الإمكان. أما الأشخاص المتقدمون فى حياتهم الروحية فعليهم واجب آخر فى هذا الأمر، وهو أن يحاسبوا أنفسهم من الناحية الإيجابية، ونقصد بذلك الفضائل المسيحية التي قصروا فى التحلى بها.

ونحن جميعاً مطالبون بحياة الكمال والقداسة. وعلينا أن ننمو فى النعمة والفضيلة كقول الرسول "انموا فى النعمة و فى معرفة ربنا و مخلصنا يسوع المسيح." (٢بط ٣ : ١٨) إذا فعلى الأشخاص النامين روحياً أن يحاسبوا أنفسهم من الناحيتين السلبية والإيجابية ليكون ذلك حافزاً لهم على استمرار النمو فى الحياة المقدسة مع الرب.