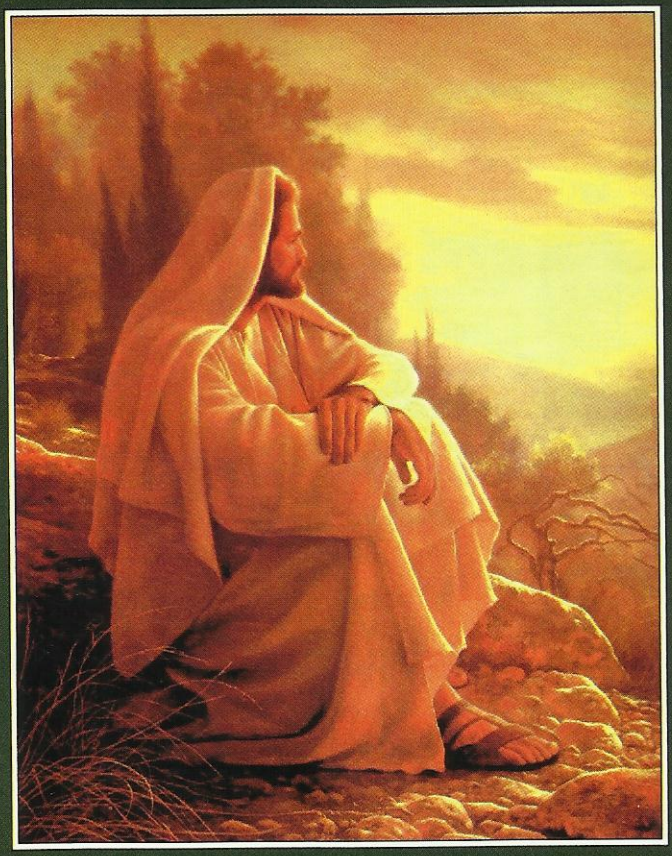
# محاسبة النفس




اعداد
راهب من دير البرموس

مراجعة
نيافة الأنبا أرسانيوس

# محاسبة النفس

مراجعة
نيافة الأنبا أرسانيوس

اعداد
راهب من دير البرموس

إسـم الكتـاب : محاسبة النفس

مراجـــعة : نيافة الأنبا أرسانيوس

اعـــداد : راهب من دير البرموس

الطبـــعة : السادسة/ منقحة ومزيدة ٢٠٠٢م

الأولى/ ١٩٩٢م

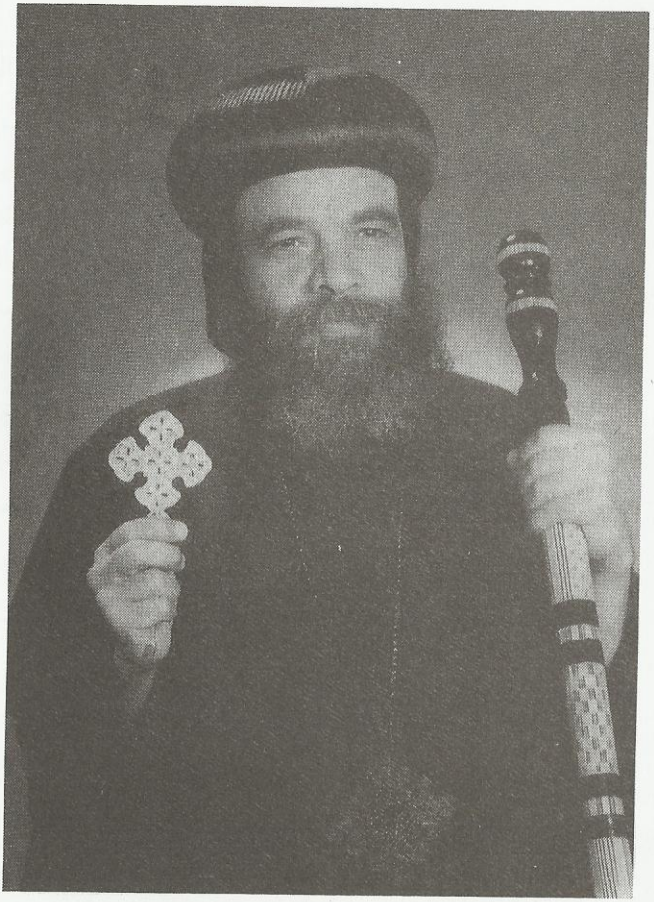
الجمع على الكمبيوتر: مركز الدلتا للطباعة ☎: ٥٩٠١٩٢٣ (٠٣).

المطبعة : مركز الدلتا للطباعة.

٢٤ شارع الدلتا سبورتنج إسكندرية ☎: ٥٩٠١٩٢٣ (٠٣).

رقم الإيـــداع: ٧١٣٩ / ٢٠٠٢

قداسة البابا شنوده الثالث



# نيافة الأنبا إيسوذورس

أسقف دير البرموس العامر

# مقدمة

تأتى محاسبة النفس كضرورة للنمو الروحى، فقد يرجع السبب فى السقوط المتكرر، أو فقدان الحساسية تجاه السلوك والأقوال، إلى غياب محاسبة النفس، كذلك فإن العجز عن تحويل المواقف التى تمر بنا أو نمر بها إلى خبرة تضاف إلى رصيدنا الروحى، يعزى إلى ضعف محاسبة النفس أو غيابها، وهى كذلك - بمعيار ما - البديل لمحاسبة الله لنا ومحاسبة الآخرين لنا أيضاً. قال مار اسحق : «اصطلح أنت مع نفسك تصطلح معك السماء والأرض».

ومحاسبة النفس تحول اهتمامنا عن محاسبة الآخرين، فإن الذين يسقطون فى (مرض العصر) الإدانة هم غافلون عن أنفسهم، لم يتيحوا لذواتهم الفرصة لاكتشاف خطاياهم وأية هوة هم منحدرون إليها.

كل من أفلح فى محاسبة نفسه، استطاع أن يشفق على الآخرين.

كل قرار سريع وكل قرار خاطئ، لم يسبقه محاسبة للنفس.

وفى محاسبة النفس ندخل إلى أعماقنا، إلى ذلك الموضع الذى لا يتسنّى لأحد من الآخرين الوقوف على كنهه. قال القديس مكاريوس: «على نفسك أحكم يا أخى قبل أن يحكموا عليك لأن الحكم لله وحده »

وتدخل محاسبة النفس فى جوهر سر التوبة والإعتراف، ولذلك فإن الروح القدس يكون فى حالة حضور سرى لإتمام سر التوبة من خلال محاسبة النفس .

ولنتذكر أن القديسة تاييس قد نالت الملكوت من خلال وقفة جادة مع النفس قادتها إلى توبة حاسمة. ومثلها القديسة بائيسة وكثيرين غيرهما. وهكذا فإن محاسبة النفس هى مراجعة للهدف وتصحيح للمسيرة.

علمنى يارب أن احاسب نفسى كما احاسب الآخرين.
وأن احب الآخرين كما احب نفسى.

## محاسبة النفس استيقاف للزمن:

أيامى أسرع من عدّاء (أى ٨ : ٢٥)

كل من اكتشف أن الوقت يمر مسرعاً، والعمر ينصرم خلسة، يعرف أن محاسبة النفس هى استيقاف للزمن، هذا الذى ربطنا إليه بإرادتنا، ويمضى بنا خلسة من عام إلى عام، يأخذ مما لنا.. يأخذ الشباب بما له من إرادة .. يأخذ سنى القوة والبساطة.. سنى البذل والعطاء، لننتبه فى شيخوختنا حين نحتاج إلى من يقودنا إلى الكنيسة، وإلى من يقرأ لنا فى الكتاب المقدس، حين يكلمنا آخرون عن التوبة، فيتراءى كلامهم لنا كالهذيان (فتراءى كلامهن لهم كالهذيان ولم يصدقوهن لو ٢٤ : ١١).

ونحن عندما نستوقف الزمن، نعمل ما تقوم به الكاميرا التى تلتقط صورة واضحة المعالم لقطار مسرع أو طائرة محلّقة فى الفضاء، ولكن وعلى الرغم من سرعة القطار الهائلة، إلاّ أن الكاميرا تستطيع استيقافه وتصويره صورة تامّة التفاصيل، ذلك إذا كانت سرعة فتحة عدستها أكبر من سرعة القطار، ويتاح بعد ذلك التمعّن فى التفاصيل، وعنها سوف تفحص ذاتك قائلاً: (ماذا عملنا مما يحب الله، وماذا عملنا مما لا يحبه الله) حسب تعبير القديس الأنبا أرسانيوس أو (ماذا عملنا مما يشاء الله، وماذا عملنا مما لا يشاء الله) حسب تعبير القديس نستاريون.

اسأل نفسك إلى أى اتجاه تسير؟ وإلى أى مكان سوف يصل بك هذا المنعطف؟، وهل هذا هو ما يريده الله؟.. هل ستخلص إذا ما إستمر الحال هكذا؟ هل كنت لطيفاً اليوم مع أولئك الذين تقابلت معهم؟ هل أصبت فى جميع ما تكلمت به أم أخفقت؟ وأعثرت سامعيك؟ هل مر اليوم كما يليق أم مر كما اتفق أو كما أردت أنت له؟ هل كان يوماً لحساب المسيح؟ أم اختطفه الشيطان؟ كم مرة انزلقت؟ كم مرة استغرقت متلذذاً بأفكار ليست مقدسة؟.. كم شخص أعثر فيك.. وكم انتفعوا لخلاصهم بصحبتك؟.. ما هى حصيلة اليوم؟ هل أنت نادم؟؟ هل أنت راض؟؟.

أو مثل شخص يستقل سيارة حديثة مسرعة، على الطريق الزراعى، فهو بلا شك لن يتسنى له الإستمتاع بتنسيق الحقول وجمال الأزهار، كذلك لا يقدر على الوقوف والتروّى والتأمل.

## ماذا لو عادت عقارب الساعة إلى الوراء؟

ماذا لو رجع الزمن أربعة وعشرون ساعة؟ وكانت أحداث هذا اليوم، مجرد حلم.. حلم كبير جداً.. استغرق ثلاث ثوان فقط! (حسبما يقول العلماء) هل ستتخذ نفس المواقف فى اليوم الجديد؟.. نفس الإجابات والاستجابات؟ غيرتك تجاه تدبيرك الروحى.. هل ستطلب أن يكون يوماً روحياً مثالياً؟ أقوالك.. تعليقاتك.. هل ستضبط ذاتك وفكرك؟ وتهرب من كل ما من شأنه استدراجك إلى أعمال الحماقة والجهالة؟

إذا.. فاشكر الله الذى أطال أناته عليك.

## طول أناة الله:

( أحسبوا أناة ربنا خلاصاً ) « ٢ بط ٣ : ١٥»

لقد أطال الله أناته عليك، وأعطاك يوماً جديداً، وكأنى بك تستيقظ فى الصباح لتجده وقد وضع فى يدك أربعة وعشرون ساعة كاملة (مصروف اليوم) لكى تحقق فيها كل ما عجزت عن تحقيقه فى اليوم السابق، يمكنك فى ساعة واحدة منها تحقيق ما لا يقدر آخر على تحقيقه، أو ما لم تقدر أنت سابقاً على تحقيقه فى شهور.

إن المجاهد الحقيقى فى وسعه أن يقفز فى ساعات، قفزة مباركة يدرك فيها وبها بعضاً من الذين سبقوه بسنوات طويلة، تماماً كما يحدث أن يفقد شخص ما فى ساعة واحدة، ما إقتناه بتعب وجهاد فى سنوات.

قال أحد القديسين: «يستطيع شخص أن يقتنى فى ساعة ما لا يقدر آخر على اقتنائه فى سنوات، ذلك إذا كانت نيّة الأول نشيطة بينما نيّة الآخر متوانية».

ثق أن الله لم ييأس منك! قد تيأس من نفسك، وقد ييأس منك الآخرون، أو قد تيأس أنت منهم، وقد تيأس من رحمة الله.. ولكن الله باق على محبته لك وثقته فيك.

## ليكن يومك أفضل من الأمس وغدك أفضل من اليوم:

«انسى ما هو وراء وامتد إلى ما هو قدام» (فى ٣ : ١٣)

حين تجلس إلى ذاتك، ربما قبل النوم، إعرف أن المطلوب منك هو الإستعداد ليوم جديد، فإن اليوم الذى أوشك على الإنتهاء، قد مضى بخيره وبآلامه كذلك، والمطلوب أن تتحوّل أحداثه إلى عصارة خبرة روحية تعينك فى الغد، وما سقطت فيه اليوم بجهالة أو نسيان أو ضعف، سوف ننتبه إليه فى الغد. قال أحد القديسين: «لا أتذكر أن الشياطين أطغونى فى أمر واحد مرتين».

كذلك فقد حدث أن اُتهم الفيلسوف سقراط تهمة صعبة، فقال حينئذ لتلميذه:

«... لقد إتهمونا تهمة باطلة.. حسناً فلنسلك من اليوم بطريقة تنفى عنا هذا الإتهام».

كما يجب ألاّ ننسى أنه ربما ندان على ما لم نعمله، لا على ما عملناه فقط، وسوف يكون من شأن ذلك أن يجعل لمحاسبة النفس بعداً إيجابياً ويجعلها لا تقتصر على التبكيت واليأس.

اعزم إذن من عشية اليوم أن تبدأ غدك بدءاً حسناً، ليكن يوماً من عداد الأيام المباركة فى حياتك، تلك الأيام التى تترك لك ذكريات مقدسة.. ذكريات السلام الذى تكسبك إياه الصلاة.. اختبار

الإحتمال الذى يحوّل اللطمة من وجهك إلى وجه المسيح، فائزاً بإكليل عوضاً عنها.. اختبار اللطف الذى به تكسب للمسيح أكثر مما تكسب بذكائك.. إختبار مَنْ صار عقله وقلبه حِصناً منيعاً أمام الشيطان.

## أنسب يوم للتوبة:

«إنها ساعة لنستيقظ» (رو ١٣: ١١)

عندما تجلس إلى ذاتك لتحاسبها، اعتبر أن هذا اليوم هو أنسب يوم للتوبة وبداية حياة جديدة، لا تصدق الفكر إن أوحى إليك بأن الفرصة غداً ستكون أفضل، إنها خدعة شيطانية اسمها (خدعة التسويف) والدليل على ذلك هو أن الأمس لم يكن يوم توبة لك!.

لذلك عندما تكتشف فى نفسك الرغبة لمحاسبتها لا تؤجل ذلك، فقد تكون المسافة بين شدّة الاشتياق وضياع الاشتياق، هى لحظات!. فإذا ما أجّلت تحويل الاشتياق إلى كسب روحى، ضاع الإشتياق، بل إنك إذا حاولت البحث عنه بعد قليل فلن تجده!، وحينئذ تصبح محاسبة النفس مجرد ممارسة شكلية خالية من المقدمات ومحرومة من النتائج.

ونقرأ عن أحد القديسين إذ قابله شيطان قائلاً له فى شفقة كاذبة.. مهلاً (تسهر وتتنسّك.. إشفق على ذاتك فما يزال فى عمرك بقية تبلغ خمسة وعشرين عاماً، فأجابه الأب قائلاً «حسناً بل

سأضاعف من جهادى، فقد كنت أظن أننى سأحيا خمسين عاماً أخرى». قال مار اسحق (فكر فى كلّ يوم، إنه ليس لك فى العالم سوى يومك الذى أنت فيه فلن تُخطئ أبداً).

## الرجاء:

لا توجد خطية تغلب محبة الله للبشر (الأب بطرس).

لا تغترّ.. فقد يدفعك الشيطان إلى محاسبة نفسك!، نعم وإلى ملامتها ويصل بك إلى صغر النفس واليأس أحياناً، ذلك إذا كان قد مُنى بالخيبة والفشل فى المرات السابقة ولم يستطع أن يجرفك إلى السبح الباطل، لذلك فمن المناسب بل من اللاّزم أن تكون الملامة مقرونة دائماً بالرجاء، يجب ألا نهمل دور الله فى توبتنا وتقدمنا فى الطريق الروحى، فنحن نضع إرادتنا لتتّحد مع إرادة الله لخلاصنا، نقدم له الرغبة وهو يعطينا الإمكانية.. نقدم له النيّة وهو يعطينا النفقة، إن وجودنا حتى اليوم لهو تجسيد للرجاء، كل صباح نمر به هو رسالة رجاء من الله تقول: أن الله ما يزال يثق فى صدق رغبتنا فى التوبة والحياة معه.

لذلك فعند محاسبة نفسك، يجب أن ترتوى من ذلك المزيج الإلهى، من الملامة والرجاء معاً، إن الملامة الخالية من الرجاء، لهى عمل شيطانى محض، تذكر أن الشيطان الذى يكرز بعفو الله ومحبته،

وعمل الرجاء وأنت فى مواجهة الخطيّة، هو ذات الشيطان الذى يكرز لك بالهلاك وبشاعة الخطية عقب السقوط مباشرة فيها، تلك الخطية التى ساهم معك فى اقترافها، ليس عيباً أن نخطئ ولكن المطلوب أن نقرر بإتضاع: الإقلاع عن الخطيّة، فإن الله لن يدينا لأننا أخطأنا ولكنه سيدينا إن لم نتب بعدما أخطأنا، وأن تكون جلسة محاسبة النفس هى نهاية لسلسلة من السقطات. (هأنذا أحاكمك لأنك قلت لم أخطئ أر ٢: ٣٥)

## رأس سنة:

كل ليلة تجلس فيها لمحاسبة نفسك إعتبرها رأس سنة، نهاية سنة وبداية لأخرى جديدة، ولعلك لاحظت خلال زياراتك للأديرة، أنها لا تحتفل عادة بليلة رأس السنة [1]، بإعتبار أن كل الأيام هى رؤوس سنوات.. سنوات جديدة مع الله، تبدأ مع ليلة محاسبة لنفس، ويروى القديس غريغوريوس الثيؤلوغوس أن المسيحيين فى أيامه اعتادوا محاسبة أنفسهم ليلة عيد الغطاس من كل عام، مجددين بذلك تلك الوعود المباركة التى أهدوها للّه فى يوم عمادهم.

ولكن التوبة ليس لها موسم، وعلى هذا الأساس فإن

١- إلى وقت قريب كانت ليلة رأس السنة ككل الليالى فى الدير، أما الآن فنظراً لوجود الكثير من الزائرين فى هذه المناسبة فقد بدأت الأديرة فى إقامة سهرات روحية.

أديـرة الرهبان لم تعتد عمل نهضـات روحية (وعظية) أيام الأصوام (كما هو متبع فى الكنائس)، بل حتى فى أعياد قديسى الدير يقتصر الإحتفال على يوم ذكرى نياحتهم، حيث يقضى الرهبان الليل فى الصلاة والتسبيح، كذلك فإن عمل الراهب اليومى، هو محاسبة نفسه، بل أنه لا يخصص لذلك وقتاً، مثل نهاية اليوم فحسب، مثلما نلحّ على الذين يحيون فى العالم أن يفعلوه وإنما يسهر الراهب على نفسه طوال الوقت بلا شفقة، فنقرأ فى بستان الرهبان عن راهب جعل محاسبة نفسه، عملاً يومياً له، بل جعل تناوله لوجبة الطعام الوحيدة ليلاً، رهن نتيجة محاسبته لنفسه، وقد اضطر مقابل ذلك إلى أن يحرم نفسه من الأكل فى بعض الليالى (١)

قال مار إسحق: (كل يوم لا تجلس فيه ساعة بينك وبين نفسك، متفكراً بأى الأشياء أخطأت وبأى أمر سقطت لتقوّم ذاتك فيه، فلا تحسبه من عداد أيام حياتك، الويل لمن لا يبكى ولا يتضايق «يندم» ولا ينقّي عيوب نفسه مادام هناك وقت للتوبة).

كذلك لا يجب أن تسعى لمعرفة نهاية العالم، وانما اعتبر اليوم هو نهاية العالم.. إنه آخر يوم لك فى هذه الحياة، هكذا يليق بك أن تفتكر، فإن الإنسان غالباً ما يؤخذ فى وقت لا يعرفه، أو

---

١- سيرة القديس سلوانس البستان ص ٣٣١.

بعبارة أخرى، فمن المحتمل أن تؤخذ عُنوة! بل أن أولئك القديسين الذين عرفوا يوم نياحتهم، حتى هؤلاء لم يكونوا فى احتياج إلى معرفة ذَلك!. قال القديس الأنبا أنطونيوس: (فكر فى كل يوم أنه آخر ما بقى لك فى العالم، فإن ذلك ينقذك من الخطيئة) وقال مار اسحق: ( فكر فى كل يوم، إنه ليس لك فى العالم سوى يومك الذى أنت فيه فلن تخطئ أبداً) .

إن نهاية العالم بالنسبة لك، هى نهاية حياتك، وهذه لتكن ماثلة أمامك دائماً، ونحن نقرأ عن الأم سارة قولها: (إننى أضع رجلى على السلم لأصعد فأتصور الموت قدامى قبل أن أنقل الرجْل الثانية)

ومع ذلك فإنه قد يكون من المناسب للمبتدئ أن يحدد أوقاتاً بعينها لمحاسبة النفس.

ترى لو أرسل الله ملاكاً لإنسان، يخبره بأنه سوف ينتقل بعد ساعات، فما عسى ذلك الإنسان أن يفعل خلال تلك الساعات؟ إن أجمل ما يعمله هو أن يبكى.. ربما من شدة الفرح إذا كان مستعداً، وربما كأنسب تعبير «ميطانى» عن خطاياه وهفواته، إذا كان خائفاً.

عليه أن يبدأ فى العمل، وألاّ يؤجل «مفتدين الوقت...» فإن التوبة لها شقان: أحدهما داخلى (قلبى) وهو البكاء والندم، والآخر خارجى (عملى) وهو الجهاد والتعب. قال القديس يوحنا الدرجى: (لا

يستطيع إنسان أن يختار يوماً «يحيا فيه» كما ينبغى، إن لم يحسبه آخر يوم من حياته فى الدنيا).

## الصدق والصراحة مع النفس:

النفس البشرية خفية، ولكى يستطيع الإنسان أن يسبر أغوارها، يحتاج إلى الصدق والصراحة معها، فمن المعتاد أن نظهر أمام الناس فى صورة لائقة نتوخّى الكياسة والحرص والالتزام، فى الوقت الذى قد لا نكون فيه كذلك فى حياتنا الخاصة، إن حجرتنا الخاصة هى المكان الآمن، الذى نسلك بين جدرانه فى حرية، حيث لا رقابة ولا خوف من عثرة الآخرين! وقد نسمح لأنفسنا بأن نُقدم على التصرّف الذى نخجل من أن يصدر عنا فى الشارع أو الكنيسة أو أمام الأصدقاء.

لذلك فإن الأمر الذى لابدّ وأن نعترف به هو أننا فى حجرتنا الخاصة نكون فى حجمنا الطبيعى دون رياء أو رتوش! إذ أن الكثير من تصرفاتنا وأقوالنا يحكمها قانون المجتمع والتقاليد والكرامة الشخصية، والذى لا نخاف من الله بسببه قد نخاف من الناس بسببه أيضاً!.

هنا يجب تحقيق المستويين، الأول أن يكون سلوكنا أمام الآخرين بلياقة وحسبما يتفق مع الوصية وسير الآباء، والثانى هو أن تنتقل كيفية هذا السلوك إلى مخادعنا وبين خواصّنا.

وهكذا يجب أن تشترط على نفسك الصدق والصراحة حين تحاسبها، فقد تمر الخطية دون أن يلحظها الآخرون، نظراً لمحبة الله وستره، مضافاً إلى ذلك ذكاءك!، ولكن حذار أن تغفرها لنفسك فى مخدعك، بل قل لنفسك: مافات علي الآخرون أن يقولوه لك أو خجلوا من قوله، كذلك لا تتهم الآخرين وتحيل عليهم تبعة سقوطك.

لا تشفق على ذاتك وأنت تحاسبها، ذاتك التى من أجلها تخطئ وتتهاون، قدِّمها ذبيحة للمسيح فى جلسة محاسبة النفس. قال القديس الأنبا باخوميوس: (اجلس وحدك مثل **وال وحكيم** ودن أفكارك، فما كان نافعاً وموافقاً أبقه وإحفظه وأما ما كان ضاراً فاطرده عنك).

إن وزنك الطبيعى يبدو كما هو دون زيادة وأنت فى مخدعك، قد تخدع شخصاً وتستجدى منه الكرامة أو تنتزع منه السبح الباطل، ولكن ليس من الإنصاف أن تخدع نفسك، وقد يجمع شخص تأييد الناس ومديحهم، فى حين يكون للمسيح رأى آخر فيه كذلك فقد يحدث العكس.

جرب أن تستحضر ورقة وقلماً واكتب فيها كل ما ترى أنك أخطأت فيه بالفكر أو بالكلام أو بالعمل، ثم أمسك بالورقة بيدك وقُل فى انكسار (هذا هو أنا، مهما غفل الناس أو جهلوا ذلك) والكتاب يقول (وخطايانا تشهد علينا) «إشعياء ٥٩ :١٢»

ومع ذلك فإنه يمكن أيضاً تدوين الإنجازات الجيدة والتى عملها الله من خلال الانسان، وذلك لتقديم الشكر لله عنها من جهة وتحاشياً للوقوع فى صغر النفس من ناحية أخرى.

ولكن بأية معايير أحاسب نفسى؟

## شخص ربنا يسوع المسيح:

تاركاً لنا مثالاً لكى تتبعوا خطواته (١ بط ٢ : ٢١).

نحن آسفون لأن ثمانية عشر عاماً من حياة السيد المسيح بالجسد على الأرض لا نعرف عنها شيئاً، كنا نود أن نعرف كيف كان يسلك وهو فى مثل عمرنا بين الثانية عشر والثلاثين، كيف كان يتحدث، ويقضى وقته ويسلك مع رفقائه.

إن محاولة لمعرفة ذلك سوف تعتمد على الخيال والاستنتاج، وجدير بالذكر هنا أن نسبة كبيرة من كتابات أبوكريفا العهد الجديد قد حاولت أن تستغل ذلك كمادة مطلوبة (ذو سوق رائجة) من قبل واضعيها.

ونحن نضع شخص ربنا يسوع المسيح نصب أعيننا كمرجع ومعيار عند محاسبة النفس، نقيس به كل ما صدر عنا. ومن ثم نتساءل: هل كان السيد المسيح له المجد، سيسلك على النحو الذى سلكته أنا اليوم؟ هل كان سيجيب نفس الإجابات ويكون له نفس المواقف التى صدرت عنى.

إن السيد المسيح وكما تصفه التسبحة اليومية، كان شخصاً مثالياً، إذ نقول «هوس رومى إنتليوس» أى «إنسان كامل» حكيم جاد.. لطيف.. مضياف.. صدوق.. اجتماعى.. إنسان كما ينبغى.. له من الخصال والصفات، ماينبغى أن يكون عليه الإنسان الكامل.

«إلى أن ننتهى جميعاً إلى وحدانية الإيمان ومعرفة ابن الله إلى إنسان كامل إلى قياس قامة ملء المسيح» (أفسس ٤ : ١٣)

ولذلك فنحن نسجد معتذرين للّه، عندما نكتشف أننا شوهنا صورته، ولم ننجح فى أن نكون شهوداً له فى اليوم الفائت، أو أن نكون سفراءً له. لذلك اطلب إلى الله بإلحاح أن يعينك كيما تستطيع أن تقدمه للناس فى شخصك خلال اليوم القادم.

وهكذا فى ضوء سيرة السيد المسيح المذكورة فى الكتاب المقدس.. وبروح الإنجيل وفى ظل سيرة الآباء الذين جاهدوا لكى يتمثلوا به، حاسب نفسك، ونق قلبك لكى يكون أكثر لياقة لسكنى الله، كذلك حاول خلال النهار أن تستوحى من الله كل كلمة وكل تصرف، قبل أن تبادر باستخدام حكمتك الخاصة.

«.. ينبغى أنه كما سلك ذاك هكذا يسلك هو أيضاً» (يوحنا الأولى ٢ : ٦)

## ملاحظاتك عن اليوم الذى مرّ:

اعط حساب وكالتك (لو ١٦ : ٢)

أكتب كل يوم ملاحظاتك على نفسك فى دفتر خاص، ماصدر عنك وما صنعه الله معك خلال اليوم، واكتب فى نهاية الملاحظات، صلاة شكر قصيرة، تعبر فيها عن فرحك بالرب الذى أعطاك أن تبدأ من جديد.

كذلك يمكنك تلخيص هذه الملاحظات فى نقاط رئيسية تعرضها فى الإعتراف، حتى لا تنسى شيئاً وحتى تُوجد مستحقاً للإشتراك فى الجسد والدم وقت القداس، ومن منافع هذه المذكرات أيضاً معرفة ما إذا كنت تنمو أم لازلت فى موقعك، أم أنك ترتّد إلى الخلف، فمن بركات محاسبة النفس أنك لن تعود إلى الوراء خلسة!.

## مواعيد محاسبة النفس:

قلنا أنه وبينما لمحاسبة النفس مواسم وأوقات لدى الذين يحيون فى العالم، فإنها فى المقابل تعد الشغل الشاغل لساكنى البرية والذين يحيون مكرسون لتنقية القلب والحواس.

أما تلك الأوقات التى يحسن محاسبة النفس فيها فهى:

١ـ الموعد اليومى المعتاد قبل النوم، أى ختام اليوم الواحد، وإن

أمكن فليتم ذلك فى شكل ملاحظات ونقاط تدوّن فى دفتر خاص (أجندة) حيث تعكس هذه الأجندة بعد ذلك «الخط البيانى» للمستوى الروحى.

٢ـ عند الإستعداد للإعتراف (كل شهر أو أكثر) حيث يراجع الإنسان تلك الملاحظات المدوّنة منذ آخر مرة اعترف فيها، خشية أن ينسى شيئاً ولينتبه أيضاً على فى أى اتجاه يتطوّر.

٣ـ تلخيص ملاحظات الشهر كله فى نهايته، لكى يتسنّى له مراجعة السنة كلها ـ فى ختامها ـ من خلال نهايات الشهور.

٤ـ حساب العام كله وذلك فى رأس السنة، وهنا يحسن أن يجعل لذاته خطة، بمعنى أن يقرر ان تكون السنة الجديدة سنة الاتضاع، حيث يركز فيها قراءاته وصلواته وتدريباته على هذه الفضيلة، والسنة التالية الطاعة مثلاً وبعدها النسك ثم العطاء وغيرها وهكذا، مع ملاحظة أن فضيلة كل سنة ستكون إضافة وتكملة وليس إستبدال!. هكذا كان يتدبر الكثير من الآباء.

## محاسبة النفس والاعتراف:

من المناسب أن يسبق الإعتراف عدة خطوات:

١ـ محاسبة النفس لإكتشاف الخطايا والهفوات بل والتقصيرات.

٢ـ ملامة النفس كما أشرنا من قبل، والتى يجب أن تقرن بالرجاء الحى الموضوع لنا فى المسيح.

٣ـ تقديم التوبة عن ذلك، أمّا عن الفرق بين التوبة وملامة النفس، فهو أن الملامة هى التأسّف على ما بدر منّا، بينما التوبة هى التعّهد الصادق ببذل الجهد حتى لا يتكرر ذلك من جديد. إذ يخشى أن يقف الأمر عند حد الملامة فحسب!.

٤ـ الإعتراف قدام الله فى المخدع وطلب الغفران عمّا سلف، والعون فيما يتعلّق بما هو آت.

هنا يأتى الاعتراف قدام الكنيسة (الكاهن) حيث يُحسب هذا الإعتراف بمثابة التوبة العلنية أو (الجانب المعلن فى التوبة).

## محاسبة النفس كفضيلة فى شتى نواحى الحياة:

وفى إطار الحرص على الحياة حسب الوصية واليقظة الشديدة تجاه ذلك، فإن محاسبة النفس تنسحب على كافة نواحى الحياة، فالتاجر اليقظ الأمين هو الذى يتوقف بين وقت وآخر ليتأكد إن كانت تجارته ماضية على النحو الذى رسمه لها أم لا، وكذلك عدم وجود الثغرات أو مخالفة القوانين. ثم ماعليه من ديون وضرائب وماله من مستحقات. وقد يُخدع المشترى بسهولة ولكن على التاجر ألا يخدع أحداً أو يستغل سذاجته، كما يجب ألا يكتفى بإدانة نفسه فيما أدانه

الناس أو الله عليه، فالانسان لا يحتاج إلى سجن أو عقاب حتى يتوب، ويجب بالتالى ألاّ يجعل ضميره فى أفواه الناس!! وإنما ليكن هذا الضمير خاضعاً للروح القدس والكتاب المقدس.

لذلك فإنه وبينما يستغل البعض مرور خطاياهم أو تجاوزاتهم دون أن يلحظها أحد، فيمرون هم أيضاً عليها دون توقّف، فإن الله فى المقابل قد يسمح لهم بأن يُعاقبوا فى وقت آخر على ما لم يقترفونه من آثام!! وبالتالى فكل من يشعر أنه يُعاقب على ما يفعله عليه أن يتذكر على الفور تلك الخطايا التى مرّت دون عقاب سواء من الآخرين أو من نفسه هو. حتى وإن لم يُعاقب هنا سواء من نفسه أو من الآخرين أو من الله فإنه لن ينجو من الدينونة، حيث يلحقه الخزى أمام الجميع، ولذلك فالقديسة التائبة التى أُمرت بجلب جميع مقتنياتها من الخطية لتحرقها قدام الكل كعلامة توبة حقيقية، قالت بعد أن أطاعت: إن كان قد حلّ بى كل هذا هنا، فكم سيكون فى النهاية (لمن لم يتب) ؟!.

وما يقال عن التاجر يقال أيضاً عن الطالب والدارس عموماً، فعليه أن يسأل نفسه بصدق إن كان أميناً فى الإستذكار أم لا، كم انجز وكم تبقى عليه، وإلى أى مدى حريص على وقته، هل كان أميناً فى الإمتحانات؟ ومتى نجح: هل يستحق هذا النجاح وهذا التقدير. فإنه كثيراً ما لا تعبّر النتيجة عن مستوى الطالب، وإنما الذى يعبر عن

مستواه الحقيقى تحصيله من العلوم، وبالتالى فإنه كثيراً ما تكون النتيجة لأجل الناس فى حين يكون التحصيل له هو.. ومن هنا ينجح فى الحياة العملية والعامة وهكذا يتفوق شخص على آخر..

إذن فالذى يسلك بغير أمانة (غش) فإنه فى الواقع يخدع ذاته، ولذلك فإن محاسبة النفس هى من أجل سلام الشخص ومستقبله سواء أكان مستقبله العلمى أو الأبدى.

وهكذا المحامى الذى يكذب فى دفاعه ويجتهد فى إثبات براءة موكّله وهو يعلم أنه كاذب وأن موكله مذنب يستحق العقاب.. إن دور المحامى أن يدافع عن الحق وليس أن يغلب فحسب. يقول أحد القديسين «كل من حاول أن يغلب بالكلام فقد دلّ على أن مخافة الله ليست فيه».

وما يقال عن المحامى يقال عن القاضى...

وأمّا المخطئ ذاته، فعليه ألاّ يبالى بما يقول المدّعى أو محاميه، وإنما يحاسب نفسه بصدق إن كان مخطئاً بالفعل أم لا، فإن كان فعليه أن يردّد ما قاله اللص اليمين «نحن بعدل جوزينا» ويتحمل العقوبة بشكر، وإن لم يكن مذنباً فليعتبر ذلك بركة له من الله لتنقيته وربما انقاذه مما هو أشر فى حالة وجوده خارج الحبس، ولابدّ لله أن ينصفه، ومع ذلك فهناك بعض ممن عاشوا وماتوا وهم ما يزالوا مظلومين، ولكن الله حفظ لهم مكافآتهم وسوف يكللهم علناً أمام الجميع.

يقول القديس أغسطينوس فى مقارنته بين الفتية الثلاثة الذين انقذوا من النار والمكابين الذين استشهدوا محترقين: «أن الله أنقذ الفتية جهراً بينما كلّل المكابين سراً». أى حفظ لهم المكافأة إلى يوم الدينونة، وكان انقاذ الفتية من أجل أن يؤمن مضطهديهم بالإله الحى.

## العلامة الأخيرة لنجاح محاسبة النفس:

«نحن نعلم أننا قد إنتقلنا من الموت إلى الحياة

لأننا نحب الأخوة» (١ يو ٣ : ٤)

لا تهمل فى محاسبة نفسك، ولا تجعل هناك فترة طويلة بين المرة والأخرى، فالأفضل أن تكون بصفة يومية، تبدأ بالصلاة وتنتهى بالصلاة، فإذا ما بعدت المسافة بين المرة والأخرى فى محاسبة النفس، فإن من شأن ذلك أن يجعلك تركز على الخطايا الكبيرة فقط، وإهمال الصغائر والتى ربما كانت هى الثعالب الصغيرة المفسدة للكروم، وكن مستعداً لتأديب الله لك وإنسحق أمامه، متفكراً فيما أصابك باعتبار أنك تستحقه وأنه بركة وشفاء، وارجع بالملامة على نفسك وحدك. (أما نحن فبعدل جوزينا لأننا ننال إستحقاق ما فعلنا لو ٢٣ : ٤١)

وهكذا تغتسل وتتطهر فى جلسة محاسبة النفس التى ستكون بمثابة مرآة لك.

واعتبر العلامة الأخيرة لنجاح محاسبة النفس، ليس الفرح الداخلي فقط، وإنما الشعور بأنك الخاطئ الوحيد، بينما كل الآخرين أبراراً، كذلك عندما ينتابك ذلك الشعور المبارك بأنك أصبحت تحب كل الناس وقد تنقّى قلبك من الحقد والكراهية، وفرح لا ينطق به يجرى فى أوصالك.

# كتب أخرى للمؤلف

## * دراسات فى العهد القديم

١ ـ تفسير سفر طوبيا (نفذ)
٢ ـ تفسير سفر يهوديت (نفذ)
٣ ـ تفسير سفر حكمة سليمان (نفذ)
٤ ـ تفسير سفر يشوع بن سيراخ (نفذ)
٥ ـ تفسير تتمة استير ودانيال
وصلاة منسى والمزمور ١٥١ (نفذ)

## * كتب تاريخية

٦ ـ بيلاطس البنطى (نفذ)
٧ ـ شهداء نجران (نفذ)
٨ ـ الرهبنة الحبشية (نفذ)
٩ـ التلمود نشأته / تاريخه / نماذج من نصوصه (نفذ)

## * سير آباء

١٠ـ الغريبان الصغيران ( مكسيموس ودوماديوس ) (نفذ)
١١ـ الأب عبد المسيح الحبشى (نفذ)
١٢ـ الأب بنيامين المتوحد (نفذ)
١٣ـ الأب عبد المسيح صليب المسعودى (نفذ)

## * كتب روحية

١٤ـ الهيكل الطقوس والإحتفالات، كما كانت تتم فيه فى أيام المسيح

١٥ ـ التلمذة الروحية (نفذ)

١٦ـ الميطانيات (نفذ)

١٧ـ شبابنا وفكر الرهبنة (نفذ)

١٨ـ معلمين كثيرين (نفذ)

١٩ـ كيف أحيا عفيفاً (نفذ)

٢٠ـ العمل الفردى (نفذ)

٢١ـ محاسبة النفس (نفذ)

٢٢ـ تقديس الحاضر (نفذ)

٢٣ـ التسليم (نفذ)

٢٤ـ الشكل والجوهر (نفذ)

٢٥ـ نظرة الله إلى الخاطئ (نفذ)

٢٦ـ تأليه الأشياء وتشيئ الأشخاص (نفذ)

٢٧ـ الحياة الأبدية (نفذ)

٢٨ـ تكوين العادة (نفذ)

٢٩ـ لماذا يقبل شباب الأقباط على الرهبنة (نفذ)

* **اجراء وابناء:** ( المجموعة الكاملة فى كتاب واحد) (نفذ)

## * تحت الطبع

١ ـ قاموس الأسفار القانونية الثانية

٢ ـ الموسيقى القبطية : نشأتها تاريخها

٣ ـ تفسير سفرى المكابيين