

# فلنبدأ: تعلم المسامحة

لدى إطلاق السنة اليوبيلية للرحمة الإلهية، ذكر البابا فرنسيس أنه يجدر بالمسيحيين الإهتمام بنشر رسالة الغفران بفرح، حتى ولو أنهم يدركون بأن المصالحة تكون صعبة أحياناً. وفي هذا الفيديو، الذي يأتي ضمن سلسلة "فلنبدأ"، يظهر عدد من الأشخاص الذين عرفوا كيف يسامحون.

2016/06/22

## أسئلة للحوار

- ما هي الصعوبات التي تتعارض  
الأشخاص الذين يظهرون في الفيديو  
والتي تجعل من المسامحة أمراً صعباً؟

- كيف تخطوا تلك الصعوبات؟

- كيف تؤثر العلاقة مع الله، الصلاة  
والمشاركة بالأسرار الإلهية، في  
الأشخاص الذي يجدر بهم طلب  
المسامحة أو مسامحة من أساء إليهم؟

- لماذا تجلب المسامحة معها السلام  
والفرح؟

## اقتراحات للعمل

- أطلب الغفران من الله بشكل متكرر  
من خلال أفعال ندامة.

- توجّه بشكل دوري إلى سر الإعتراف  
الذي هو مصدر النعم والمسامحة.

- اطلب من الله نعمة المسامحة دائمًا  
- في الأمور الصغير والكبير، حتى ولو  
كان ذلك صعبًا -، واطلب منه أيضًا ألا  
يكون في قلبك أبدًا أي نوع من الحقد  
أو رغبة الإنقاص.

- صلّى عن نية الذين أساءوا إليك وعن  
الذين أساء إليهم.

- طبق كلمات البابا فرنسيس هذه: أنا  
أطلب منكم شيئاً، الآن. في صمت،  
لنفكر جمِيعاً... ليُفكِّر كل واحد في  
شخص لا نشعر معه بالراحة، نشعر  
بالغضب منه، شخص لا نحبه. لنفكِّر  
في هذا الشخص، في صمت، ودعونا،  
في هذه اللحظة، نصلِّي من أجل هذا  
الشخص، لنتحوّل إلى رحمة مع هذا  
الشخص. (التبشير الملائكي، 15 أيلول  
(2013).

- إذا عليك أن تتصالح مع شخص ما  
لأنك أساء إليه أو لأنَّه أساء إليك،  
صلّي وقُم بالخطوة.

## التأمل في الكتاب المقدس

- أنت إله غفور حنون رحيم طويل الأناء  
كثير الرحمة، فلم تتركهم. (نحوميا 9: 17)

- فدنا بطرس وقال له: "يا رب، كم مرة  
يخطأ إلي أخي وأغفر له؟ أسبع  
مرات؟". فقال له يسوع: ((لا أقول لك:  
سبع مرات، بل سبعين مرة سبع مرات.  
(متى 18: 21-22)

- قال يسوع: "يا أبتي اغفر لهم، لأنهم لا  
يعلمون ما يفعلون". (لوقا 23: 34)

- أعفنا مما علينا فقد أعفينا نحن أيضا  
من لنا عليه. (متى 6: 12)

- فإن تغفروا للناس زلاتهم يغفر لكم  
أبوكم السماوي. وإن لم تغفروا للناس  
لا يغفر لكم أبوكم زلاتكم. (متى 6:  
(14-15)

- احتملوا بعضكم ببعض، واصفحوا  
بعضكم عن بعض إذا كانت لأحد

شكوى من الآخر. فكما صفح عنكم رب، اصفحوا أنتم أيضا. (كولوسي 3:13)

- أزيلوا من بينكم كل شراسة وسخط وغضب وصخب وشتيمة وكل ما كان سوءا. ليكن بعضكم لبعض ملطفاً مشفقا، ولি�صفح بعضكم عن بعض كما صفح الله عنكم في المسيح. (أفسس 4، 31-32)

## التأمل مع البابا فرنسيس

- الله يغفر لنا دائمًا! لا يتعب من الغفران. نحن الذين نتعب من طلب السماح، ولكنه، هو، لا يتعب من المسامحة. (عظة 23 كانون الثاني 2015).

- نحن مدعوون لنعيش من الرحمة، لأننا قد رُحمنا أولاً، فتصبح مغفرة الإساءات التعبير الأوضح للحب الرحيم وبالنسبة لنا نحن المسيحيين أمرًا لا

يمكننا تجاهله. كم يبدو لنا صعباً أن نغفر أحياً! ومع ذلك فالغفرة هي الأداة التي وُضعت بين يدينا الضعيفتين لنبلغ إلى سكينة القلب. إن ترك الحقد والغضب والعنف والانتقام هي الشروط الضرورية لنعيش سعادة. (مرسوم وجه الرحمة، رقم 9).

- المغفرة هي قوة تقيمنا إلى حياة جديدة وتبعث الشجاعة الالازمة للتطبع نحو المستقبل برجاء. (مرسوم وجه الرحمة، رقم 10).

- محبة المسيح تملأ قلوبنا وتجعلنا قادرين على المسامحة دائمًا (تغريدة على تويتر، 2 أيار 2015).

## التأمل مع القديس خوسيماريا

- المسامحة. المسامحة من كل روحك ودون آثار للحقد! فطريقة التصرف هذه هي عظيمة دائمًا ومثمرة. فهكذا تصرف المسيح المسمّر على الصليب:

"يا أبٌ اغفر لهم، لأنهم لا يعلمون ما يفعلون"، ومن هنا أتى الخلاص إليك وإليّ. (أخدود، رقم 805)

- إجتهد، إذا لزم الأمر، أن تصفح دائمًا، منذ أول لحظة، لمن يهينونك. فمهما يكن كبيراً الضرر أو الإهانة التي يلحقونها بك، فإن الله قد غفر لك أكثر من ذلك. (طريق، 452)

- حق الرب ارتداد بطرس، الذي نكره ثلاث مرات، بنظرة حب واحدة، دون أن يوجه له ولا حتى عتاب. وهو ينظر إلينا بهاتين العينين بعد سقطاتنا. فيا ليتنا نستطيع أن نقول له ما قاله بطرس: "يا رب، أنت تعرف كل شيء، تعرف أنني أحبك"، فنغيّر طريقة حياتنا. (أخدود، 964)

---

pdf | document generated automatically  
[/https://opusdei.org/ar-lb/article](https://opusdei.org/ar-lb/article) from  
(2026/02/21) /mousamaha-video