



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

ماذا يقول الكتاب المقدس عن ضبط النفس (التعفف)؟ — تأملات وصلاة • آيات من نسخة الملك جيمس (KJV) مع أرقام سترونج

تأمل وصلاة • قراءة قصيرة لتحملها، وصلاة للختام

العفة — عقيدة كنائس أساسية

كلمة افتتاحية

اليوم، قبل أن يحملك النهار إلى حيث يشاء، تمسك بالقاعدة الأولى: احكم روحك أنت. فنتلك هي أعظم قوة أُعطيت للإنسان — أعظم من الاستيلاء على مدينة. سوف تلقى أمرًا مشروعًا يريد أن يسيطر عليك، وأمرًا غير مشروع يريد أن يبيعك؛ والإنسان ضابط النفس يقول لا لكليهما. كن صاحبًا. ابق متيقظًا. اضبط جسدك، ولا تعط الجسد مجالًا. لست بحاجة أن تكون قويًا بمفردك، لأن ضبط النفس ثمرة من ثمار الروح — ينمو على كرمته، لا على كرمته. اعتقد قرارك في قلبك قبل أن تأتي ساعة التجربة، كما عقد دانيال قراره قبل أن يوضع طعام الملك أمامه؛ وحين تمسك الخطيئة بثوبك، فاهرب، كما هرب يوسف. ما تتركه من أجله هو قطعة ثوب؛ وما تحتفظ به هو نفسك. النعمة تعلمك أن تقول لا للفجور، وضابط النفس يجري نحو إكليل لا يبلى أبدًا. فابحث في ذلك.

الكلمات اليونانية المفتاحية

“ضبط النفس” — **G1466 egkrateia** — ضبط النفس

نمر الروح هو الوداعة، التعفف — إنه ينبت منه.

“كن صاحبًا” — **G3525 nepho** — أن يكون فطنًا، أن يسهر

كونوا صاحبين، اسهروا، لأن العدو يجول.

الكلمات المفتاحية العبرية

“حكم” — **H4910 mashal** — أن يسود، أن يتسلط

من يضبط روحه خير ممن يأخذ مدينة.

“حكم” — **H4623 matsar** — ضبط، تحكم، ضبط النفس

من لا سلطان له على روحه فهو كمدينة بلا أسوار.

I. اضبط روحك

أَمْثَلُ 16:32 أَلْبَطِيءُ الْقَصَبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ، وَمَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً. [H4910 mashal] مَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً.

(أفكاري الشخصية — اليوم، المعركة العظيمة ليست هناك في الخارج بل في داخلك. قد لا تستولي أبدًا على مدينة، لكن يمكنك أن تسود على روحك، والله يحسب ذلك انتصارًا أعظم. كن بطيء الغضب اليوم؛ أمسك روحك كما يمسك الوالي مدينة، فتكون أقوى من الجبابرة.)

II. مُتَعَفِّفْ فِي كُلِّ شَيْءٍ

رِسَالَةُ بُولُسَ الرُّسُولِ الْأُولَى إِلَى أَهْلِ كُورِنْثُوسَ 9:25 وَكُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَمَّا أُولَئِكَ فَلِكَيْ يَأْخُذُوا إِكْلِيلًا يَفْنَى، وَأَمَّا نَحْنُ فَإِكْلِيلًا لَا يَفْنَى. [■ G1467 egkrateuomai]

كُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ = يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ → إِكْلِيلٌ لَا يَفْنَى.

(أفكاري الشخصية — لاحظ المقياس: ضابط لنفسه في كل شيء، لا في بعضه فقط. الرياضي في تدريبه يحرم نفسه من أمور مشروعة كثيرة من أجل جائزة تذبل. احرم نفسك اليوم من شيء واحد من أجل جائزة لا تذبل، فتكون قد أحسنت الجري.)

الكلمة التي تُخَبِّأُ في القلب

رِسَالَةُ بُولُسَ الرُّسُولِ إِلَى أَهْلِ غَلَاطِيَّةَ 5:22 وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ، فَرَحٌ، سَلَامٌ، طَوْلُ أَنَاةٍ، لُطْفٌ، صَلَاحٌ، إِيْمَانٌ،

رِسَالَةُ بُولُسَ الرُّسُولِ إِلَى أَهْلِ غَلَاطِيَّةَ 5:23 وَدَاعَةٌ، تَعَفُّفٌ. جِدُّ أُمْتَالٍ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ.

ثَمَرُ الرُّوحِ هُوَ مَحَبَّةٌ، فَرَحٌ، سَلَامٌ، طَوْلُ أَنَاةٍ، لُطْفٌ، صَلَاحٌ، إِيْمَانٌ، وَدَاعَةٌ، تَعَفُّفٌ.

الصلاة

أيها الرب، أنت الإله الذي يمنح الروح، وثمر الروح هو التعفف؛ فلست أسأل قوتي، بل قوتك. علّمني اليوم أن أملك روحي، وهذا أعظم من فتح مدينة؛ اجعلني بطيء الغضب، وصاحيًا، وساهرًا، لأن عدوي يجول ملتئمًا. اضبط جسدي، ولا تدع شيئًا مباحًا يتسلط علي؛ لا تدعني أفسح مجالًا للجسد، لأشبع شهواته. ضع القصد في قلبي قبل أن تأتي ساعة التجربة، كما عزم دانيال مسبقًا؛ وحين تمسكي الخطية، أعطني قدمي يوسف، لأركض وأحفظ نفسي طاهرًا. ولأن محبة كثيرين ستبرد، أعطني التعفف لأنبت إلى المنتهى ولا أفتنر — احفظني أجاهد حسب القوانين، لئلا أرفض بعد أن كرزت للآخرين، بل أنال الإكليل الذي لا يذبل. فعلمني، بنعمتك، أن أنكر الفجور والشهوات العالمية، وأن أعيش بالتعقل والبر والتقوى، منتظرًا ذلك الرجاء المبارك. آمين.

الخاتمة

رِسَالَةُ بُولُسَ الرُّسُولِ الْأُولَى إِلَى أَهْلِ كُورِنْثُوسَ 10:13 لَمْ تُصِبْكُمْ تَجَرِبَةٌ إِلَّا بَشَرِيَّةٌ. وَلَكِنَّ اللَّهَ أَمِينٌ، الَّذِي لَا يَدْعُكُمْ تَجَرِبُونَ فَوْقَ مَا تَسْتَطِيعُونَ، بَلْ سَيَجْعَلُ مَعَ التَّجَرِبَةِ أَيْضًا الْمَنْفَذَ، لِتَسْتَطِيعُوا أَنْ تَحْتَمِلُوا.

اللَّهُ أَمِينٌ → سَيَجْعَلُ مَعَ التَّجَرِبَةِ أَيْضًا الْمَنْفَذَ، لِتَسْتَطِيعُوا أَنْ تَحْتَمِلُوا.

SOURCES & CREDITS

.Scripture: Arabic Van Dyck Bible (Public Domain) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated

.Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0)

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0);

.Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain)

.Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1)

.SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) ©