

سلسلة مبادئ في الحياة الروحية

(١٢/٧)

الفتور في الصلاة أسبابه وعلاجه

إعداد

بيت محبة الله

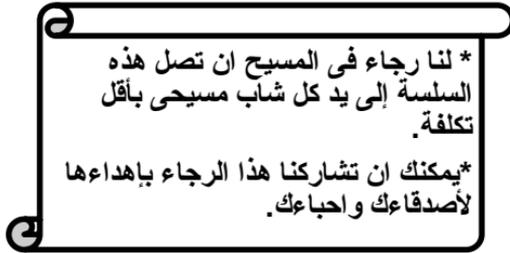
اسم الكتاب : سلسلة مبادئ في الحياة الروحية.

الفتور الروحي

إعداد: خدام بيت محبة الله للطلبة المغتربين.

رقم الإيداع: ٢٠١٦/٧٤٥٥

الترقيم الدولي: I.S.B.N ٩٧٨-٩٧٧٩-٠٣-٨٥٩-٩



ملاحظة: للإستفادة الكاملة من هذه السلسلة الرجاء قرأتها

بترتيب الأجزاء كاملة فعدم الترتيب يمكن أن يسبب تشويش وعدم

الاستمرار قد يسبب إحباط.



قداسة البابا تواضروس الثاني
بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية (١١٨)

سرت في طريقى إلى أبى وأنا في قمة الزهق والملل واستغربت ففى كل مرة اذهب فيها إلى أبى أكون في منتهى النشاط والجدية! والصراحة مش بس مجيء لأبى هو الذى أشعر معه بالفتور، ولكن حتى الصلاة في هذه الأيام بدأت أشعر فيها بفتور وملل. تقابلت مع أبى وسلمت عليه وقلت له ما هو علاج الفتور يا أبى؟ ففى هذه الأيام أشعر بفتور وثقل في الصلاة بالرغم من إنى أعرف أهمية الصلاة ومدرك أهميتها.

قال: يوجد ثلاث أسباب للفتور وهى أسباب إما جسدية أو نفسية أو روحية.

فالأسباب الجسدية يا إما إرهاق أو كسل أو حروب الشهوات الجسدية.

والأسباب النفسية هي إما مزعل حد أو زعلان من حد أو تعلق عاطفي.

والأسباب الروحية هي إما حروب عدم الغفران أو حروب الفار الميث أو خطية مجهولة.

. أولاً: الإرهاق الشديد.

قلت: وما دخل الإرهاق الشديد بالفتور الروحي!!

قال: عندما يكون الجسد مجهد في مشغولية وتعب سواء على مستوى الجسد أو الأفكار، فبالتالى لا يكون لديه طاقة للصلاة وبالرغم من أن الشخص يكون لديه الرغبة في الصلاة لكن الجسد يكون متعب وبالتالي يؤثر على النفس والروح ويسبب الفتور.

وأیضا من الأسباب التى تسبب إرهاق شديد هى كثرة الوقوع فى خطايا الجسد فتجعل الجسد متعب ومرهق، وعندما يريد الشخص أن يصلى يكون متعب ومرهق، لأن الجسد طاقة محدودة فتوجيه الطاقة فى اتجاه معين يجعل الجسد عاجز أن يتجه فى الناحية الأخرى. **كمثل** شخص يقود سيارة ومعه كمية محدودة من البترين وأمامه هدفين فى اتجاهين مختلفين فإن ذهب لهدف منهم يستهلك كل كمية البترين وبالتالي لا يستطيع أن يذهب إلى الهدف الأخر.

كذلك الجسد لديه كمية محدودة من الطاقة وعندما تتبدد فى السقوط فى خطايا الجسد لا يكون لدى الشخص أى طاقة للناحية الروحية حتى ولو عنده الإرادة. فيحاول ولا يستطيع فيشعر بالعجز والتقصير ومع كثرة المحاولات يشعر بالملل والزهق والفتور.

قلت: وما الحل يا أبى للإرهاق الشديد الناتج عن تعب المشغولية

أو الإرهاق الشديد الناتج عن السقوط فى خطايا الجسد؟

قال: أولاً حل الإرهاق الناتج عن تعب المشغولية هو:

أن تصلى فى الصباح قبل الدخول فى دوامة المشغولية.

حتى تكون طاقتك الجسدية والذهنية كاملة ولم تستهلك بعد،
وحاول أن تتدرج فى الصلاة بمعنى أن تبدأ بدقيقة ثم دقيقتين وهكذا
ففى خلال أسبوعين تكون وصلت إلى ربع ساعة.

قلت: وما الذى أقوله فى الدقيقة؟

قال: قول "يارب نجينى من الفتور. يارب خلىنى ارجع لحبك
وحضنك. يارب احمينى من المشغولية". واطلب من الله أن يباركك
فى شغلك أو دراستك ويوم وراء يوم ستنمو فى حياتك الروحية.

فالتدرج هو علاج أساسى لفتور الصلاة بكل أنواعه

فعندما يصاب شخص بكسر فى مباراة، ففى اليوم التالى لا
يستطيع أن يقوم ويجرى ويتزل الملعب لكنه يتدرج فى الحركة حتى
يتم شفاؤه.

ونحن كذلك عندما نصاب بالفتور نتدرج خطوة خطوة حتى
نرجع إلى طبيعتنا.

قلت: وما الحل للفتور الناتج عن خطايا الجسد؟

قال: حل الفتور فى الصلاة الناتج عن خطايا الجسد هو:
أن نعمل بالنصيحة "الوقاية خير من العلاج".

فإن وجهت طاقاتك الجسدية في أمور روحية أو حتى في أنشطة اجتماعية أو رياضية وقتها ستستريح من حرب الجسد. فعندما تتوجه الطاقة بشكل إيجابي لن يوجد طاقة حتى تخرج في الناحية السلبية.

قلت: وإن فعلت كل ذلك
ولكن استمررت في السقوط،
ماذا أفعل؟!

قال: تحتاج أن تضبط
الحواس. فكما شرحنا في
أجزاء سر قوة الشباب (٤)

أجزاء) أن الأسباب المباشرة للسقوط في خطايا الجسد هي عدم
ضبط: **النظر أو اللمس أو البطن.**

قلت: وإلى أن اضبط الحواس سوف أظل في الفتور ولن أصلى
أبدا يا أبي؟

قال: في هذه الفترة **صلى باحتياجاتك**. صلى إلى الله أن يقدر
حواسك، صلى إلى الله أن يعطيك الحكمة في توجيه طاقاتك. وأيضا
إبدأ بالتدرج، صلى في الصباح دقيقة ثم دقيقتين وهكذا إلى أن تصل
لربع ساعة ثم ثبت هذه المدة حتى تنتهي من مرحلة الفتور.

من المستحيل أن تتخم البطن
بالطعام و تشعر في نفس الوقت
باللذة الروحية و النعم اللاهوتية.
ق. سمعان اللاهوتي.
كتاب صلاة القلب
(ص ١٣٧)

قلت: أظن أن ربع ساعة ستكون طويلة وثقيلة وأنا في فترة
الفتور؟

قال: لا يوجد مشكلة ثبت ٥ دقائق وأيضا اهتم بالقطاعى. يعنى
صلى وأنت نائم، وأنت جالس، وأنت فى الطريق، صلى من أجل
أن يحرك الله من كل خطية ومن كل عادة مسيطرة عليك. وتأكد
أن الله يسمعك وسيستجيبك لأنه يحبك ويجب لك الحرية والكرامة،
يجب لك الحرية والسلام، يجب أن ترجع لحضنه ووجهه.

وأیضا عندما تتحارب بأى خطية أسرع واطلب المعونة وإن
ضعفت وسقطت قم بسرعة واطلب الغفران وثابر على الصلاة طول
الوقت وأنت جالس وأنت ماشى وأنت نائم طلبات صغيرة:
"سامحنى يا يسوع" " اغفر لى يا يسوع" " أشكرك يارب يسوع
لأنك لسه بتحبنى بالرغم من خطاياى " " أشكرك لأنك مزهقتش
منى بالرغم من إنى زهقت من نفسى".

فهذه الصلوات القصيرة هى الحل الأوحد لخروجك
من حالة الفتور الروحى الناتج عن الإرهاق الناتج عن
خطايا الجسد.

قلت: وماذا عن الفتور الناتج عن الحمول الشديد؟

قال: في الغالب الخمول الشديد هو من أهم الأسباب التي تؤدي للسقوط في خطايا الجسد. فكما قال الآباء "الشيطان يجد عمل لمن لا عمل له". فضروري أن نوجه الطاقة بشكل إيجابي قبل أن تتوجه بشكل سلبي، فعلاج

عندما تغطيكَ ظلمة الملعون -
وهي الشك واليأس والقنوط
والاضطراب - ادع فقط من كل
قلبك على احلى اسم وهو اسم
يسوع المسيح وفيه ستجد كل
النور والتقوية والثقة والراحة
والسلام وفيه ستجد اعظم رحمة
وصلاح وجود وكرم كل هذه
المراحم ستجدها في اسمه
(يسوع المسيح).
ق. يوحنا كرونستات
حياتي في المسيح
(ص ٦١٦)

الخمول هو توجيه الطاقة
وعمل نظام لليوم، وقت
صلاة ووقت للقراءة
ووقت للترفيه ووقت
للعمل أو الدراسة ووقت
للنشاط ووقت للخدمة.

قلت: الصراحة
حاسس أن الموضوع
صعب فلم أعود أن اعمل
نظام ليومي؟

قال: قال الموضوع بسيط. كل يوم دقيقة في الصباح اطلب من المسيح أن يعمل لك نظام ليومك وأن ينجيك من الخمول.

"يارب يسوع نجيني من الخمول. نجيني من تضييع

الوقت وتضييع العمر. اعمل لي يارب نظام يومي، إمتي أكل وإمتي

أنام. إزاي اصلى وإزاي اقرأ الإنجيل. فين اخدم وإزاي أوجه

طاقتى. أنا ابنك يارب ساعدنى يا رب يسوع”.

صلى كل يوم مثل هذه الصلاة وتأكد أن المسيح سيساعدك ويعطيك الحكمة أن توجه طاقتك فى الاتجاه الصحيح وينجيك من الخمول. واجعل صلاة القطاعى متوجهة كلها أن الرب ينجيك من الفتور. يعنى وأنت جالس، وأنت نائم، وأنت ماشى، صلى لله لينجيك من الخمول ويوجه طاقتك.

فإن تصلى باحتياجاتك هى أقوى صلاة

وأیضا هى أفضل طريقة لتغلب على الفتور.

قلت: تمام يا أبى تبقى لنا الجزء الثالث فى السبب الجسدى؟

قال: فعلا السبب الثالث من ناحية الجسد الذى يسبب الفتور

هو:

عدم الانتظام فى النوم.

من المعروف أن مخ الإنسان به ساعة طبيعية (بيولوجية) تضبط إيقاع المخ على حسب ما يقوم به الإنسان من أنشطة بشكل منتظم. فعندما يأتى وقت النوم تجدد إشارات تصدر لكل الأجهزة بأن هذا وقت النوم فتبدأ كل الأجهزة بالاستعداد للنوم، وعندما يأتى وقت

الاستيقاظ يتم إرسال إشارات لكل الأجهزة لتبدأ في الاستعداد للاستيقاظ، وكذلك باقى أنشطة الجسم.

ولكن عندما يحدث خلل فى نظام الساعة

الطبيعية (البيولوجية) للمخ، يحدث فتور وتعب على

كل المستويات.

فعندما تحب أن تصلى، ويكون هذا وقت النوم بالنسبة للساعة الطبيعية، فتجد نفسك تشعر بالتعب والنعاس، حتى ولو كنت تريد وتحب أن تصلى.

وعندما تحب أن تنام، ويكون هو وقت الاستيقاظ بالنسبة للساعة الطبيعية، فلن تنام بسرعة بل ستشعر بالقلق وتأتيك الأفكار الشريرة.

لكن عندما يكون "كل شيء وقت" تجد نفسك في وقت الصلاة تصلى بدون مجهود أو فتور، وفي وقت النوم تنام بغير قلق ولا حرب أفكار.

وانتبه يا ابني لهذه المعلومة المهمة.

قلت: وما هي يا أبى؟

قال: أكثر وقت تتحارب فيه بالأفكار الشريرة هو عندما تريد أن تنام في غير وقت النوم أو عندما لا تستيقظ بسرعة عندما يجيء وقت الاستيقاظ.

قلت: لماذا يا أبى؟

قال: لان المخ في هذه الحالة يكون وعيه غير كامل، فيكون الشخص لا هو نائم ولا هو مستيقظ. فتكون حربه سهلة وبالتالي يكون سقوطه سهل. لذلك قال البابا كيرلس السادس "لا تذهب للنوم إلا في وقت النوم ولا تبقى في فراشك طويلا عندما تستيقظ".

فضبط الساعة الطبيعية يعطى قوة للإرادة في الحرب ضد

إبليس.

وبالتالي ينجيك من الفتور.

قلت: لكن افرض أن شخص طبيعة عمله في أوقات مختلفة، ما الحل؟

قال: في الغالب سيكون اختلافها بشكل ثابت. يعنى كل أسبوع أو كل أسبوعين تتكرر، وقتها الساعة الطبيعية ستتعود على ذلك. وحتى إن لم يحدث ذلك فمن الممكن للشخص أن يجعل وقت الصلاة ليس مرتبط بوقت ثابت لكن برابط ثابت.

قلت: ما معنى رابط ثابت؟!

قال:

يعنى يربط الصلاة بفعل معين يعمله باستمرار.

يعنى يصلى بعد أن يستيقظ مهما كان وقت الاستيقاظ، فى الصباح، فى الظهر، أو يصلى قبل النوم فى أى وقت ينام فيه، والله سيعطى نعمة خاصة لكل شخص بحسب ظروفه.

لكن اعلم يا ابني أن تثبيت الأوقات وتنظيم وقت النوم من الأمور التى إن فعلتها ستستريح جدا وستكون حل ووقاية لحروب كثيرة، فكما قال الكتاب "لكل شيء زمان ولكل أمر تحت السماوات وقت" (جا ٣ : ١). فعندما نفعل كل شيء فى وقته سنكون فى سلام ومشاعرنا فى استقرار كبير.

قلت: هذا عن الأسباب الجسدية، وماذا عن الأسباب النفسية؟

قال: الأسباب النفسية

أولاً: "مزعل حد".

فعندما أشعر أنى زعلت شخص ما وسببت له أذى أو تعب سواء جسدى أو نفسى أو روحى، فبالتالى سأصاب بفتور وأشعر فى داخلى بضيق وتعب، وهذه الأمور يجب أن أتعامل معها بسرعة وجدية، لأنه لو أهملتها ستكون المشكلة مضعفة والتعب أكثر.

قلت: ماذا تقصد يا أبي؟

قال: عندما اكتشف بأني أخطأت في حق شخص ويكون في داخلي تعب وعدم راحة، فإن لم أسرع واعتذر له فمع الوقت سأعود على ذلك ويتقسى القلب وتبطل المشاعر وانتقل من مشاعر الفتور في الصلاة إلى مشاعر الروتين والملل^١ ومن مشاعر الملل إلى مشاعر التعود على غياب الإحساس بالله، وهنا تكون المشكلة أكبر وأصعب.

^١ يقترب إليّ هذا الشعب بفمه ويكرمني بشفتيه وأما قلبه فمبتعد عني بعيدا (مت ١٥: ٨)

قلت: ممكن توضح
أكثر يا أبى؟

قال: عندما أشعر في
داخلي بالفتور في
الصلاة بسبب إني
زعلت شخص ما
ويكثني الروح
القدس(يو ١٦ : ٨).

فمن الضروري أن
أسرع بمصالحته لأني لو

عندما يهاجمنا شيطان الكآبة
يلزمنا أن نقسم النفس إلى
قسمين: قسم يقدم تعزية والآخر
يتلقاها، باذرين فينا بذار الرجاء
الحسن، مرتلين بمزامير داود
القائل: "لماذا أنت منحنية في
نفسي. ولماذا تتنين في؟! ترجي
الله لأنني بعد أحمده لأنه هو
خلاص وجهي" (مز ٤٢: ٥).
ق. أوغريس
كتاب ق يوحنا كاسيان للقمص
تادرس يعقوب
(ص ٣٨)

تغصبت على نفسي وصليت وأهملت هذه المشاعر فمن الممكن -مع
الوقت- أن أعود على القساوة وتتحول الصلاة لفرض وشكل طوال
العمر.

ويتحول الفتور من عَرَضٍ يعبر عن مرض يحتاج لعلاج

إلى مرض مزمن يلازمنى طوال العمر.

وتضيق كل فائدة للصلاة وتتحول العلاقة مع الله ليست علاقة
حب ولكن علاقة شكل وروتين فقط.

قلت: موضوع خطر جدا.

قال: فعلا خطر جدا، لذلك من الضروري عندما أشعر بالفتور في الصلاة وأعرف أن السبب هو أي "مزعل حد" فيسرعة أذهب وأصلحه، فكما قال الكتاب "فإن قدمت قربانك إلى المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئا عليك فاترك هناك قربانك قدام المذبح واذهب أولا اصطلح مع أخيك وحينئذ تعال وقدم قربانك" (مت ٥: ٢٣)

قلت: ولكن قد لا يريد هذا الشخص أن يصلحني؟
قال: المهم أن تذهب أنت وتعتذر له، فطالما أنك غلطت وأساءت له قدم له الاعتذار، وإن لم يقبل ففي صلاتك اطلب من الله من أجله ومن أجل أن يعود السلام والمحبة بينكم.

فعدم وجود محبة وعدم وجود توافق بين الأخوة وبين

الأزواج في البيوت من أهم الأسباب التي تسبب الفتور في الحياة

الروحية.

لذلك من أهم وسائل الوقاية للبيوت المسيحية من

الانقسامات والاختلافات التي يأتي بعدها الخراب والدمار هو

المذبح العائلي وهو أن تجتمع الأسرة كل يوم معاً لتصلي وتقرأ

الكتاب المقدس وترنم معاً، فمهما وجدت اختلافات أو مشاكل

فمع روح الصلاة والإنجيل ستزول وينتهي كل خلاف وكل روح

بغضة ، وتسود المحبة والسلام والفرح في بيوتنا.

قلت: لكن من الممكن أن هذا الشخص لن أراه مرة أخرى،

شخص في موصلات، شخص سافر، شخص انتقل، ماذا أفعل؟

قال: نلاحظ أن الكتاب قال "لأخيك". بمعنى أنه يتكلم عن الدوائر

الضيقة من الأسرة، بينما الدوائر البعيدة التي قد لا نراهم أو لن

نستطيع أن نتواصل معهم، فقدم توبة لله وصلي من أجل هذا

الشخص أن الله يضمه جراحه ويشفي نفسيته والله سيستجيب.

قلت: لكن لو حد هو الذي "زعلني"؟

قال: هذه هي النقطة الثانية في الأسباب النفسية:

"زعلان من حد"

فعندما يكون شخص هو الذي "زعلني"، فيكون في داخلي

مشاعر ضيق وألم تسبب فتور في الصلاة، فعندما يتعبني شخص أو

يُرحني ففي البداية أعاتبه ثم أعفر له. مثلما يقول الكتاب "وإن أخطأ

إليك أخوك فاذهب وعاتبه بينك وبينه وحدكما إن سمع منك فقد

ربحت أخاك" (مت ١٨ : ١٥).

قلت: ولماذا أعاتبه فيمكنني الاكتفاء بأن أعفر له؟

قال: تعاتبه، لأنه ربما فعل ذلك بدون قصد فيبدأ ينتبه ولا يجرحك مرة أخرى، ولكن إن لم تعاتبه من الممكن أن يستمر فيما يفعله ويؤدي مشاعرك وهو لا يعلم ذلك.

وأيضاً تعاتبه حتى لا يكون في داخلك مشاعر غضب وعدم قبول تجاهه، فمشاعر الضيق عندما تخرج في صورة عتاب رقيق، عتاب محبة تنتهي وتزول، لكن إن بقيت تتعب الشخص وأيضاً تتراكم وربما مع الوقت تزيد وتسبب انفجار.

لذلك نجد أشخاص يتصرفون تصرفات شديدة لا تتناسب

مع الخطأ الذي وجّه إليهم لأن ذلك يكون انفجار نتيجة لضغوط

سابقة تراكمت حتى انفجر الشخص نتيجة لخطأ لا يستحق رد

الفاعل. أو يحدث انفجار داخلي للشخص ويحدث له أمراض

جسدية ليست لها أسباب حقيقية لكن تحتاج لعلاج نفسي.

قلت: لكن قد يكون من الصعب أن أعاتب الشخص فقد يكون

شخص في الشارع أو شخص في منصب أو شخص لن أراه مرة

أخرى؟

قال: نلاحظ أيضاً أن الكتاب قال "أخيك"، فالكلام يقصد

الدوائر الضيقة، بين الزوجة وزوجها، الابنة وأمها، الأب وابنه، الأخ

وأخوه، الصديق وصديقه، والدوائر الضيقة تحتاج للعتاب ثم للغفران،

لكن عندما يوجد أشخاص بعيدين لن ينفذ معهم العتاب، فاكتملي بأن نغفر لهم في داخلنا.

قلت: ولكن قد يكون الخطأ كبير والجرح عميق؟

قال: تحتاج أن تراجع ما ذكرناه عن غفران الآخرين (جـ ٦) أو تسمع حلقة غفران الآخرين، فعندما تغفر الله سيعوضك أضعاف كثيرة وأيضاً أنت ستستريح، وتذكر أيضاً أن المسيح غفر لك خطايا كثيرة كانت ستؤدي بك جهنم.

قلت: لكن يوجد أشخاص يضطهدوننا ويجرحوننا باستمرار ويتجربون علينا؟

قال: من جهتنا نصلي من أجلهم لأنهم أشخاص مساكين والشيطان هو الذي يعمل ذلك من خلالهم، فنصلي أن الله يرحمهم ويحررهم من عبودية إبليس، فهم أشخاص ضعفاء والمسيح يحبهم وهو مات من أجلهم كما مات من أجلنا، ولكن إن لم يتوبوا ويرجعوا تأكد أن الله لن يتركهم طويلاً في ظلمهم فهو قاضي عادل (مز ٧ : ١١) ويعرف أن يحمي أولاده. فمكتوب "لي النعمة أنا أجازي يقول الرب" (عب ١٢ : ١٩) "والرب يقاتل عنكم وأنتم تصمتون" (خر ١٤ : ١٤) "ومن يمسككم يمس حذقة عينه" (زك ٢ :

٨). "لأنه لا تستقر عصا الأشرار على نصيب الصديقين لكيلا يمد الصديقون أيديهم إلى الإثم (مز ١٢٥ : ٣).

فلنح من جهتنا نغفر، لأن عدم غفراننا يضرنا نحن ويسبب لنا الاكتئاب والأمراض. أما من جهة الله فإن تاب فالله سيغفر له، وإن لم يتب سيؤدبه ويضع له حدود حتى لا يؤذى أولاده.

قلت: وإن لم أستطع أن اغفر ماذا أفعل؟

قال: الطبيعي إنك وحدك لن تستطيع أن تغفر، لكنك تحتاج لمعونة المسيح وخصوصا عندما توجد جروح أو أتعاب مستمرة، فعبر عن تعبك للمسيح، عبر عن جروحك للمسيح، عبر عن عدم مقدرتك على الغفران للمسيح قل له "أنا تعبان يارب. أنا مجروح يارب. أنا مش قادر اغفر يارب اديني قوة علشان اغفر. أنت عارف جروحي أنت عارف تعبي تعالي وداوي كل جرح تعال واشف كل ألم".

فَعدما يكون عندك مشاعر

*بعت شعبك بغير مال
وما ربحت بثمنهم (مز
٤٤: ١٢)

*إليك يا رب اصرخ يا
صخرتي لا تتصامم من
جهتي لنلا تسكت عني
فأشبه الهابطين في
الجب (مز ٢٨: ١)

*حتى متى يا رب ادعو
وأنت لا تسمع اصرخ
إليك من الظلم وأنت لا
تخلص (حب ١ : ٢)

التعب والألم لن تعرف أن تصلي
الصلوات العادية لكن تحتاج أن
تكون صلواتك معبرة عن
مشاعرك، لأنه غير ذلك لن تشعر
بالصلاة وستشعر إنه يوجد فجوة
كبيرة بين ما تشعر به في داخلك
وما تعبر عنه صلواتك، فيسبب
ذلك لك الفتور في الصلاة ولن
تستطيع أن تكمل وتكون الصلاة

عليك ثقل وهمّ بدل من أن تكون راحة وسلام.

فالتعبير عن مشاعرك الحقيقية في الصلاة مهما كانت هي

التي تنجيك من الفتور.

فإنسان المجروح عندما يعبر عن جروحه، عن ألمه، عن تعبته،
تصير الصلاة له دواء وشفاء وليس ثقل وهمّ.

فمثلاً عندما تكون زوجة عندها جروح من زوجها لن يفيدها
أن تصلي وتقول "امتلاً قلبي فرحاً ولساني تهللاً" لكن تعبر عن
مشاعرها وتقول

"يارب مشاعري مجروحة، زوجي مش مهتم بي، زوجي بيعاملني بقسوة، اديني اغفر له زى ما أنت غفرت لي، اديني حكمة في التعامل معاه، غيره يارب وغير فكره، ساعده يارب يمكن هو عنده مشاكل مش عارف يجلها، أو عنده تعب مش عارف يعبر عنه، ساعدني يارب أنت عارف جروحي وأمي ماليش غيرك يارب تضمد جروحي وتشفي نفسي. أنت حبيبي يارب يسوع".

فالإنسان المجروح ويوجد من يتعبه أو يضطهده، صلاته الحقيقية هي التعبير عن ألمه وجروحه.

ويوجد أيضا سبب آخر يؤدي نفسي للفتور في الصلاة وهو التعلق العاطفي وسنناقشه بالتفصيل عندما نتكلم عن الصدمات النفسية.

قلت: لكن هل توجد سبب نفسي للفتور في الصلاة يا أباي؟
قال: النقطة الثالثة في الأسباب النفسية هي صراحة نقطة مشتركة بين الأسباب النفسية والأسباب الروحية. وهي

الشعور بالذنب.

فالشعور بالذنب له تأثير نفسي وتأثير روحي.

بالنسبة للتأثير النفسي، يجعل الشخص عنده شعور بالدونية وعدم قبول لنفسه وكما يسمونه الآباء "صغر نفس".

فعندما يشعر الشخص بصغر النفس بالتالي يشعر بأن صلاته

ليست لها معني، وعندما

يقتنع بهذه الأفكار بالتالي

سيكون رد فعله دون أن

يدري هو أن يشعر بفتور

في الصلاة، ويقول في

داخله

"ما الفائدة من

صلاتي ما أنا خاطئ

وصلاتي ليست لها

فاعلية ولا تأثير، صلاتي ليست مقبولة ولا معني لها".

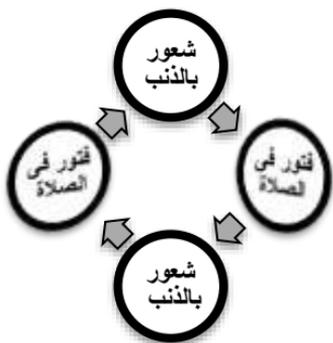
أيها الخطاة لا تحزنوا ولا
تياسوا، بل ما عليكم إلا أن
تؤمنوا بابن الله أيها الخطاة
قدروا بعضكم قدر بعض ولا
تحتقروا أي خاطئ فنحن كلنا
خطاة ولقد أتى ابن الإنسان
ليخلص الكل ويطهرهم ويرفعهم
إلى السماء.

ق. يوحنا كرونستات

كتاب حياتي في المسيح

(ص ٣٠٣)

وتصير الصلاة له همّ وثقل ولا يرجو أي نتيجة منها، فشعور الذنب هو شعور قاتل ويقتل نفسيتنا دون أن ندري ويمكن أن نسميه "سرطان الحياة الروحية" لأنه يعمل فينا دون أن ندري وعلى العكس يمكن أن نظنه إنه اتضاع فنميت أنفسنا بأنفسنا وندخل في دائرة لا خروج منها.



فعندما نشعر بالذنب ندخل في فتور في الصلاة، فنشعر بالذنب أكثر وبالتالي نشعر بفتور أكثر، فيزداد مشاعر الذنب أكثر.

وهكذا ندخل في دائرة مميتة تنتهي يا إما أن نترك ونهمل الصلاة تماماً.

أو ندخل في دائرة الروتين فنؤدي الصلاة حتى نرضي ما تبقي لنا من الضمير، لكن لا نرجو فائدة من صلاتنا ولا ننتظر استجابة لطلباتنا، ونظن أن هذا هو الطبيعي ونقول "يعني هو إحنا قديسين". وهذه حرب خطيرة جداً تفصل الإنسان عن الله وعن محبته وتقتل فيه روح الرجاء.

وإن كنا لا نري هذه النتائج المميتة والخطيرة بشكل ظاهر لكننا

سنرى نتائجها في الأيام القليلة القادمة في أوساط الشباب، فمن

الإنسان عزيز على الله وكل
العالم يطيعه وابن الله نفسه
نزل من السماء لينجيه من
العذاب الدائم وليصالحه مع
الله

ق. يوحنا كرونستات
حياتي في المسيح
(ص ٦٠٨)

يدخل في هذه الدائرة ولا
يخرج منها - بثقة الغفران
الكامل والفورى - ستؤدي به
إلى أن ينكر الله بشكل علني
وبلا حياء ويقول "أنا لا عاوز
اعرف الله ولا عاوز أصلي".

لان الحياة الروحية تصير

بالنسبة له همّ وتعب وما استحي أن يقوله الآباء أو الأجداد بالرغم
إنهم كانوا يعيشونه عمليا - سيقوله الأبناء بغير حياء "أنا مش عاوز
ربنا - أنا ملحد". لكن الحقيقة النتيجة واحدة، فمن يشعر بالذنب
وبالتالي صغر النفس وأن صلته ليس لها معني ولا فاعلية هو منفصل
عن الله، والله لا يوجد في حياته سواء جاهر بذلك أو لم يجاهر عرف
ذلك أو لم يعرف!!

قلت: وما الحل لهذه الكارثة يا أبي؟

قال: الحل هو الثقة في الغفران الكامل والفوري بالتوبة، فلا يوجد باب آخر كما قال القديس مار اسحق "من يظن إنه يوجد باب آخر للتوبة (وبالتالي الغفران) سوي الصلاة هو مخدوع من

الشياطين". فالحل أن

إن أنا آثمت فإله هو تطهيري
وإذا اکتأبت أو استولى على
الحزن والظلمة بعد الإثم بسبب
اعتداء العدو فإن السيد يزِيل
اكتتابي ويحيي في فرحي ودالتي
فإله هو كل شيء لي.
ق. يوحنا كرونستات
كتاب حياتي في المسيح
(ص ٣٥٤)

تنوب كلما نخطئ ونثق في
الحال في غفراننا وقبولنا
الكامل، غير ذلك لن
يوجد معني لصلاتنا
وسيصينا الفتور والتبلد
ومهما فعلنا من طقوس
وألعاب فلن نخرج من هذه

الدائرة أبداً، فقط حل واحد للخروج من هذه الدائرة وهي أن نثق
إننا مغفورين تماماً ومبررين تبريراً كاملاً، لأن الخطية تضع فاصل
بيننا وبين الله (اشع ٢: ٥٩)، والتوبة وثقة الغفران تزيل هذا الحاجز
تماماً، فمن لم يثق أن الحاجز قد انتهى وتحطم تماماً، هو مسكين

^٢ مبررين مجاناً بنعمته بالفداء الذي ببسوع المسيح (رو ٣: ٢٤).

ومخدوع من الشياطين وسيظل في فتوره وملله ولن يوجد معني
لصلاته ولا فاعلية في طلباته وتوسلاته.

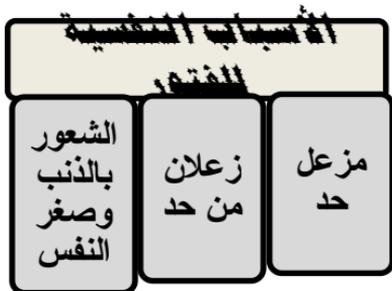
وأيضاً من نتائج الشعور بالذنب التي قد لا تكون ظاهرة هي

"أن الله ييغفر لي الخطية لكن
صلاتي مش زى صلاة
القديسين" فعندما أشعر أن
صلاتي ليس لها فاعلية أو
فاعليتها بسيطة، فبالتالي يأتيني
شعور بالملل بشكل تلقائي
كنتيجة طبيعية، فطالما أن ما

عندما تصلي لكي تغفر
أثامك تقو بالإيمان وأمن
برحمة الله لأنه مستعد
دائماً أن يغفر ذنوبك بعد
صلاة خالصة أمينة.
ق. يوحنا كرونستات
كتاب حياتي في المسيح
ص ٩٠

أقوله ليس له معني أو فاعلية فما الداعي لان اتعب نفسي وأقوله،
وإن فعلته فقط أفعله لكي أتمم القانون وأكمل المفروض، ومع الوقت

أشعر أن هذا الاله أناني ولا
يهمه سوى ذاته وفروضه
وقانونه، ولا يوجد تواصل
معه.



قلت: آه يا أبي أمور تبدو في ظاهرها جميلة لكن مدمرة لكن ما الحل؟

قال: فعلا يا ابني فالشيطان خبيث لا يأتي في حربه بشكل مباشر دائما، والحل هو:

أن يكون لدينا صورة حقيقية عن أنفسنا كما يرانا الله.

كما أوضح الله بنفسه في الكتاب المقدس فهو يحبنا جدا (يو

١٥-١٣) ونحن أعزاء في عينيه

جداً (أش ٢٣-٤). ومهما

كان ضعفنا سينتظر منا عمل

عظيم (أش ٦٠-٢٢). وهو

ينتظر أن نسأله حتى يعطينا

ويفرحنا (يو ١٦-٢٤).

وقيمتنا في عينيه لا تعتمد على

ما عملناه بل بأننا نساوى دمه

(١ بط ١-١٨).

فعندما نثق في قيمتنا أمام الله

وإننا مكرمون وأعزاء عنده،

فهذا يشجعنا أن نصلى ويعطينا

لا نبعد عن الحقيقة إذا
قلنا إن الكثيرين لا
يؤمنون في الكرامة التي
يوعد بها الأبرار في
الحياة الآتية وذلك **لأن**
الشيطان قد حط من
قيمة الجنس البشري في
عيني نفسه ولكن هذه
الكرامة سوف تكون
حقيقة ويجب أن يكون
لنا رجاء في أننا سنصل
إليها لأن الإنسان هو
صورة الله.

ق. يوحنا كرونستات
كتاب حياتي في المسيح
ص ٥١١

الثقة أن نطلب، ووقتها مهما تكون مشاعرنا أو أتعابنا الجسدية سنسمو فوقها لأنه يوجد معنى أعمق للصلاة وفرح ولذة من نوع آخر في الكلام مع الحبيب والصديق السماوى.

فثقتنا في تقدير الله لصلواتنا وأن كلامنا له فاعلية،
سيشعل فينا نار الحب الإلهي ويجعلنا لا نكف أبداً عن
الصلاة وستنسكب فينا مشاعر فرح وبهجة لن يحدها
مكان أو يمنعها زمان وتصير صلاتنا كل حين (لو ١٨-١)
بل يصير الواحد مننا صلاة (مز ١٠٩ : ٤).

قلت: هذا عن الأسباب النفسية. وماذا عن الأسباب الروحية؟
قال: الأسباب الروحية - أولاً: الشعور بالذنب، كما ناقشنا في
الأسباب النفسية أن الشعور بالذنب يجعل الإنسان يشعر بانفصاله
عن الله وبالتالي عدم قبوله ولا قبول صلواته. وقلنا الحل هو التوبة
وثقة الغفران الكامل والفورى.

أما السبب الثاني للفتور من الناحية الروحية هو:

الكبرياء والإدانة.

وكما عرفنا في كلامنا عن الفار الميث (ج ٨) إنه الحرب الكبرى في الحياة الروحية ويستخدمها الشيطان في حربه على الذين أخذوا

خطوات في الحياة الروحية، وأدركوا المعنى الحقيقي للغفران ومحبة الله الغير مشروطة، لذلك يكون تركيزه في حربه عليهم هو بالكبرياء، ويركز على نقط حقيقية حدث فيها تغيير في حياتهم ولكن يتغافلون عن نعمة المسيح وعمل المسيح معه.

من الناس من يظهرون انهم يصلون لله إلا انهم في الحقيقة يخدمون الشيطان الذي يكمن في قلوبهم لانهم لا يصلون إلا بشفاهم أما قلوبهم فباردة لا تشعر ولا تنشته ما تسأل شفاهم وتقوله "وأما قلبه فابعده عني" (أش ٢٩: ١٣)
ق. يوحنا كرونستات
حياتي في المسيح
(ص ٢٩٥)

وهنا عندما يصلى الشخص يكون معتداً بذاته، وفرحان بذاته، وصلاته تصير شكلية ومع الوقت ينفصل عن الله ويكون كل اهتمامه أن يتم الطقس بكل دقة ويقول كل المفروض عليه، ولا يكون الهدف أبداً من الصلاة التواصل مع الله، ولا يخطر في باله أن يعبر عن حبه ومشاعره لله حبيبه وصديقه، وللأسف من الممكن أن يرضى بذلك ويفرح بذلك ولا يتحارب بأى فتور في حياته الروحية. كما قال القديس يوحنا كرونستادت "من الناس من يظهرون انهم يصلون

لله إلا أنهم في الحقيقة يخدمون الشيطان الذي يكمن في قلوبهم لأنهم لا يصلون إلا بشفاهم أما قلوبهم فباردة لا تشعر ولا تشته ما تسأل شفاهم وتقوله " وأما قلبه فابعده عني" (أش ٢٩ : ١٣)

قلت: من المعقول أن يكتفى الشخص بالروتين والشكل ولا يتحارب بأى فتور في حياته الروحية؟

قال: فعلا لن يتحارب الفتور لان رضائه عن ذاته يعطيه **شبع** وهمي. وهنا الشيطان لن يمنعه عن الصلاة لكن يجعله يكتفى بذلك الوهم والشكل ويجعله يقتنع إن هذه هي الصلاة.

قلت: وهل هذه مشكلة تحدث فجأة أم بشكل تدريجي؟
قال: من الممكن الاثنين.

تحدث بشكل تدريجي مع الشخص الذي بدأ الحياة الروحية بشكل تدريجي. فالشيطان في منتهى الذكاء، فمع هذا الشخص لا يحاربه فجأة حتى لا يشعر بالحرب، لكن يسحبه قليلا قليلا حتى لا ينتبه لنفسه إلا وهو في أعماق الهوة - دا إن انتبه!!

وتحدث بشكل مفاجئ مع الشخص الذى يريد أن يقفز في الحياة الروحية -فجأة- معتمدا على ذاته ويظن أنه يستطيع أن يجتاز الطريق وحده بدون نعمة المسيح، فعندما يجد الشيطان مثابرتة وجدتيه يوجهه ناحية تعظيم ذاته واعتماده على ذاته ويجعله ينمو

فجأة نموا كاذباً وهمياً في الحياة الروحية ويجعله يفرح بأنه يصلى، ولكن صلاته تكون شكل دون عمق ولا حب، والحقيقة إنه لن

الذي يعتقد في نفسه إنه بلا عيب
فقد حوى في ذاته سائر العيوب.
أنبا موسى الأسود
(بستان الرهبان ص ٣٢٥).

يستمر كثيراً في ذلك وإن
استمر يستمر الشكل فقط
لكن من الداخل يكون
ممتلئ كل إثم وخطية كمثل
الفريسيين "يظهرون بمظهر

الصديقين والداخل مملوء كل إثم ونجاسة" (مت ٢٣ : ٢٨).

قلت: وما الحل يا أبى لهذه الكارثة المدمرة!؟

قال: الحل هو أن يكون الشخص حساس لعمل روح الله في

تواضع القلب يتقدم الفضائل كلها،
والكبرياء هي أساس الشرور كلها.
أنبا موسى الأسود
(بستان الرهبان ص ٣٠٩)

داخله، ويستجيب لأي
تبكيت بسرعة، ويعمل
ضبط زوايا باستمرار (ج
٢). وعندما تغيب عنه
مشاعر الحب ويدخل في

الفتور. فليصرخ لله أن يكشف له عن سبب الفتور، ولا يكف عن
الصراخ حتى ينير الله أعماقه، وليفتش نفسه بأمانة ويقدم توبة عن
كل خطية، ويتضع بسرعة، ويبعد عن الإدانة، وعن تمجيد الذات،

والسعى وراء المديح وحب الظهور، وليسلك بحدوء واتضاع ويعبد عن النقد والإدانة والتجريح.

أما إن تعايش الشخص مع الفتور واكتفى بالشكل والطقس وكأنه شيء طبيعي، وغابت عنه محبة المسيح وعلاقة الصداقة ورضى هو بذلك كأنه أمر طبيعي ولم يصرخ ولم يطلب ولم يبكي ولم يسأل

لو نظرنا إلى خطايانا لما نظرنا إلى خطايا غيرنا، لأنه من ذا الذي يدع مينته ويبكي على ميت غيره، وخطية الإنسان هي موت نفسه. (بستان الرهبان ص ٣٢١)

عن السبب، فهو في خطر عظيم لأنه بعد وقت سيتعود على قساوة القلب وتبلد المشاعر وينطفئ روح الله في داخله ويعيش مكتفيا بذاته.

وهذه كما قلنا تحارب الخدام والرهبان وكل من أخذ خطوات في الحياة الروحية أو من أخذ مسؤوليات في الخدمة، وهي حرب صعبة وخطيرة.

لأن الشخص يظل يقوم بصلواته كاملة ويتعايش مع الفتور كأنه شيء طبيعي وهو لا يدري إنه يسير في طريق الهلاك وكل ما يتبقى له من الحياة الروحية هو الشكل والطقس وما يفعله هو إرضاء لمنظره ولذاته وللشكل الذي أخذه والملابس التي ارتداها وللناس الذين وضعوه في مكانة معينة، وتصير حياة هذا الإنسان

شكل بلا روح اسم بلا حياة كما هو مكتوب "لك اسم انك حى
ولكنك ميت" (رو ٣-٢) ويصير عثرة وضياح لكل من يسيرون
على نهجه ويسترشدون بتعليمه ، لأنه يعلم تعاليم نفسه ويتكلم
من ذاته ويبشر بالشكل والروتين الذى يعيشه ولا يعرف أن
يوصل رسالة الروح ولا كلام الحب ، لان كلام الروح لا يستطيع
أن يوصله سوى من يعيشون حياة الروح وكلام الحب لا يؤثر إن
لم يعيشه ويختبره من يقوله .

قلت: أرجوك يا أبي أن تشرح الحل لان الموضوع خطير ومخيف؟

قال: الحل هو

*عندما تتحارب بغياب المشاعر أصرخ ولا تهدأ حتى تعرف
السبب (خطية قدم توبة - كبرياء أتضع)

- واضب علي ضبط الزوايا والتوبة اليومية حتى لا تنحرف
تدريجياً .

- احذر من المجد الباطل والجري وراء إرضاء الناس والفرح
بمدحهم .

قلت: تمام. ما هي النقطة الثالثة في الأسباب الروحية؟

ملحوظة: لا يستفيد من قراءة الجزء التالى سوى من وصل
لمراحل العمل مع الله (ج ١٠/١٢).

قال: النقطة الثالثة هي

عدم الثمر.

كما شرحنا من قبل إنه عندما يصل الشخص لإدراك الحياة الأبدية فيكون نتيجة طبيعية لذلك إنه لا يستطيع أن يسكت، فكما عرفنا أن

"اللي يدرك مايسكتش واللي يسكت ما أدركش".

فكل شخص أدرك معني الغفران ومعني الحياة الأبدية فيكون رد فعل طبيعي لذلك الإدراك أن يبدأ في العمل مع الله ليوصلت رسالة الغفران ورسالة الأبدية لإخوه، ولكن من لا يفعل ذلك هذا يدل على أنه:

إما أناي، ولا يهमे سوي نفسه، ولا يفكر في قلب الله الذي



يدمي على خلاص البشرية، ولا يهمه أخوته الذين يعانون بسبب حرمانهم من معرفة حب الله وغفرانه والأبدية التي تنتظرهم.

أو إنه لم يدرك معني الغفران والأبدية إدراك حقيقي ويعيش في وهم لا حقيقة.

وفي كلتا الحالتين سواء الأناي أو الموهوم، علاقته مع الله
ستصاب بالفتور.

فالله ينتظر منا ثم فإن لم نأتي بثمر فالذي كان لنا يؤخذ منا (مت ١٣: ١٢). كمثل شاب تخرج من كلية الطب وبدل من أن يفرح قلب أبوه ويعمل كطبيب ويعالج الناس، تكاسل ولم يرد أن يعمل، فيكون رد فعل طبيعي أن علاقته مع أبوه ستصيدها الفتور وسيخجل من أبوه لأنه خيب توقعاته، وهو نفسه سيشعر بالتقصير ويشعر بالفشل وأنه يوجد شيء غير طبيعي.

قلت: ولكن يا أبي هل كلنا مطالبين أن نكون كارزين ونتكلم
عن المسيح؟

قال: توجد مستويات يا ابني في العمل. يوجد مستوي الاشتياق ومستوى الصلاة ومستوى الكلام. وكل شخص بحسب قامته الروحية، لكن الحقيقة كلنا مطالبون بالثمر، فالرب يسوع بنفسه قال "كل غصن لا يأتي بثمر يقطع" (يو ١٥: ٢) وقال "أرسلتكم لكي تأتوا بثمر ويدوم ثمركم" (يو ١٥: ١٦). وأيضا "بهذا يتمجد الآب أن تأتوا بثمر كثير" (يو ١٥: ٨).

فالثمر هو ضرورة وليس اختيار.

وبالفعل كثيرون بدأوا في حياتهم الروحية بكل جدية وبكل فرح وبعلاقة حب قوية مع المسيح لكن مع الوقت دخلوا في فتور ولم يعرفوا سببه.

قلت: وما السبب يا أبي؟

قال: السبب الحقيقي لذلك هم إنهم وصلوا لمرحلة الثمر وتوقفوا.

كما يقول المثل **"وقف نموه"**.

فالله منتظر منا ثمر. فمن لا يأتي بثمر يتوقف نموه الروحي

وما كان له من نمو وحب يتوقف، ومع الوقت يصير كل ما كان

له من عمق في الحياة الروحية مجرد ذكريات.

قلت: وما هو الحل يا أبي؟

قال: هو أن نبدأ ونقدم توبة على تقصيرنا.

١- ونبدأ بصلاة العمل ونطلب من الله كل يوم في الصباح ونقول

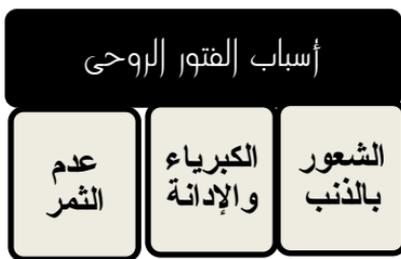
"استخدمني يارب بمجد اسمك القدوس".

^٢ لأنه إن كنت ابشر فليس لي فخر إذ الضرورة موضوعة على فويل لي إن كنت لا ابشر (١كو ٩: ١٦).

٢- ونبدأ بالقليل بتوزيع اشتياقات الخلاص "نطلب معرفة المسيح لكل من نراه في الشارع في المواصلات " نقول " نورّه وحرّره وقدسه".

٣- ولا نحتقر القليل بأن توزع نبذة، أو أن توزع ملف صوت، أو أن نقول كلمة عن محبة المسيح. كما شرحنا بالتفصيل في "كيف أعمل الله؟".

لأنه بدون ذلك سيتوقف نمونا ونشعر بفتور مزمن في حياتنا الروحية، نصلي ولكن لا نشعر بالصلاة، وتكلم بكلام الحب لكن لا نشعر بشيء، نشعر بأن نمونا قد توقف وما كان لنا ضاع منا.



والحل كما قلنا هو أن نبدأ ونأخذ خطوات في الثمر للملكوت الله حتى نزداد وننمو في النعمة وفي حب ومعرفة المسيح.

قلت: سأبدأ يا أبي سأبدأ

قال: نلخص ما قلناه اليوم حتى لا ننسى. تكلمنا عن أسباب الفتور في الصلاة وكان يوجد ثلاثة أسباب.

أولاً: الأسباب الجسدية

- الإرهاق الشديد
- الخمول الشديد
- عدم انتظام موعد النوم

وثانياً الأسباب النفسية:

- مزعل حد
- زعلان من حد
- الشعور بالذنب (وهو مشترك بين النفس والروح)

والأسباب الروحية:

- الكبرياء والإدانة
- عدم الثمر

سلام يا أبي ونكمل المرة القادمة بنعمة المسيح
للحصول على باقى الأجزاء □ أت مجانا من خلال هذا

الموقع:

سس.خ.2 □ خ.خ.س : □ رش.خ.د □

أو لسماع الحلقات صوت

خ.س/ سس.خ. □ صس.ز.خ. □ سس.ش.ش.س. □ □ □

2 □ د □ خ

أو من خلال تطبيق الاندرويد "مبادئ الحياة الروحية"

لمراسلتنا

GODLOVEHOSTEL@GMAIL.COM