**بــسـم الــثــالـــوث الــقـــدوس**

**الــفــتـــور الـــروحـــى**

**الحياة الروحية : -**

**هى ببساطة الحياة مع اللة او الشركة مع الروح القدس وسميت بالحياة الروحية ليس لانها ترتبط بالروح الانسانية فقط ولكن لان هذة الروح الانسانية فى حياتها وشركتها مع اللة تنصاع بقيادة الروح القدس نفسة**

**+ ومن المسلم بة فى الحياة الروحية المرور بالتجارب وتكلم الكتاب المقدس بعهدية عن هذا كثيرا .**

**فجاء فى سفر ايوب النبى ان ايوب جُرب من الشيطان بسماح من اللة نفسة**

**ونجئ للعهد الجديد الذى اعلن شكل ومدلولات الحرب الروحية ومحورة المسيح القائد الظافر ابن الانسان الذى غلب وجاء ليغلب الاسد الخارج من سبط يهوذا ومن يحتمى بة لا يخزى**

**ونجد ان التجربة موجودة سواء من ابليس او من الانسان نفسة او بسماح كتاديب او تزكية من اللة نفسة**

**وكل واحد من هذة لها شكلها ونوع خاص**

**+ اولاً :- التى من ابليس**

**هى تجربة الخطية ...... فيقول عنها معلمنا القديس بطرس الرسول " ابليس عدوكم اسد زائر يجول ملتمسا من يبتعلة هو فقاوموة راسخين فى الايمان عالمين ان نفس هذة الالام تجرى على اخوتكم الذين فى العالم " 1 بط 5 : 8 -9**

**+ ثانياً :- التى من الانسان نفسة**

**يقول عنها معلمنا القديس يعقوب " الرسول لايقل احد اذا جرب انى اجرب من قبل اللة لان اللة غير مُجرب بالشرور وهو لا يَجرب احدا ولكن كل واحد اذا انجذب وانخدع من شهوتة ثم الشهوة اذا حبلت تلد خطية والخطية اذا كملت تنتج موتا " يع 1: 13 -15**

**والنوعين من التجارب السابقه هى تجارب الخطية والسقوط فيها او المحاربة بها وهذ واضح من نص الايتين ....**

**وهى تسبب اضطرابات داخل الانسان اذا الانسان استسلم لها او خضع لها ولكن النوع الثالث فهو**

**+ ثالثا ً :- التجربة من اللة**

**وهى تجربة من الخارج من خلال مضايقات هذا العالم لا بناء اللة وفى هذا يقول الكتاب المقدس " انة بضيقات كثيرة ينبغى ان ندخل الملكوت " اع 14 : 22ويقول ايضا " من يحبة الرب يؤدبة ويجلد كل ابن يقبلة " عب 12 :6 وايضا ان " كنتم بلا تاديب فانتم نغول لا بنون "عب 12 : 8**

**وهذة التجربة لا تكون فوق طاقة الانسان " بل جميع التجارب التى نصاب بها لاتكون فوق طاقتنا " بل تكون لة سبب فرح كما علمنا الرسول " احسبوة كل فرح يااخوتى حينما تقعون فى تجارب متنوعة " يع 1 : 2 لانة لا يدعيكم تجربون فوق ما تحتملون**

**ولنعلم ان التجربة التى من اللة او التى من ابليس هى بسماح من اللة بقدر مانحتمل اما التى من النفس فاللة يترك للانسان حرية الارادة وان كان اللة خلق الانسان منذ البدء لة ارادة حرة ولة الحرية للميل للخير او الشر ولكنة اعطاة صورتة ومثالة**

**ولكن حتى شر الانسان لا يدعة اللة يتناهى بل يضع حدودا لهذا الشر وان لم يرجع وضع حداً لشروره بل ولحياتة ايضا ليمنعة من شرور اكثر .......**

**ولنعلم ان المسيح بتجربتة فى اثناء تجسدة وحياتة على الارض صار لنا مثالا فى التجارب واول اية فى انجيل التجربة تقول ثم " اصُُعد الى البرية من الروح ليجرب من ابليس " مت 4 :1**

**فالذى يجرب هو الشيطان ولكن الذى يسلم الانسان للتجربة هو الروح القدس**

**وهذا فى حد ذاتة امر معـز ومشجع لانة يكشف لنا ان الغاية من التجربة ايجابية تماما لانى كل ما يفعلة الروح القدس هو ايجابى بكل تاكيد**

**فالروح القدس لا يسلمنا التجربة لكى ننهزم بل على العكس لكى نغلب فيها فنتقوى بالاكثر وننمو روحياً وننال نصيبا اعظم من قوة الروح ...... لو 4 – 14**

**والان نجد ان الفتور الروحى قد ياتى من الثلاث جهات من انواع التجارب فقد ياتى نتيجة ضربة من الشيطان او تكاسل من الانسان او بارادة اللة نفسة**

**والفتور الروحى يعتبر اول تجربة يسمح اللة ان تقابل كل من بدا فى حياتة الروحية بعد مُضى فترة الغيرة الاولى**

**+ *اولاً :- الفتورالذى من الشيطان***

**لا يطيق عدو الخير ان ينظر اى انسان ترك حياة الخطية او الاستهتار وبدأ الحياة الجديه فى الروح القدس فيبدا ان يشتكى علينا**

**وان كان يحاول ان يجذبنا الى الخطية مباشرة لنترك هذة الصحوة الروحية ......... وان كان لا يستطيع يحاول على الاقل ان يسحبنا نحو الفتور الروحى .. وان استسلمنا لة حينئذ بضرب ضربتة بان يسقطنا فى خطايا اعنف حتى لا نفكر فى العودة الى المسيح والحياة معة ولكن الرسول يأمرنا ان نستيقظ بالصلوات ويوصينا ايضا ان نقاوم ابليس راسخين فى الايمان**

***+ ثانياً :- الفتور الذى من الانسان***

**يقول الاب دانيال الاسقيطى فى مناظرتة الرابعة مع القديس كاسيان ... كما ذكرها الاخير فى كتابة عن الفتور الروحى الذى نحن بصدده**

**[ " فياتى الفتور عن طريق اهمالنا بسبب اخطائنا او تراخينا سالكين باهمال او طيش عندما نكون فى حالة كسل نتغذى بالافكارالرديئة وبالتالى تثمر ارض قلبنا شوكا وحسكا ...... ويجعلنا مجدبين وبل ثمر او تامل روحى " ]**

**وهذا النوع من الفتور الذى يسببة الاهمال والترخى من جانبنا كأن يتراخى الانسان فى صلاة الاجبية شيئا فشيئا ولا يدرك الانسان الا بعد فترة زمنية اذا يجد نفسة لا يصلى بها وان حاول ذلك يستثــقـلها ويجدها كروتين ممل جاف ولا يشعر بحلاوة المزامير وقوتها ..... وما نقولة عن المزامير يحدث بالنسبة للتامل والدراسة فى الكتاب المقدس او الصوم او التمتع بالشركة فى القداس الالهى ........... الخ**

**ويحدث بصورة عكسية بالنسبة للرذائل فأن التهاون مهما صغر حجمة فباستدامتة يسقط الانسان فى دوامة الخطية ويجعل الانسان متحسرا على ما فقدة من حياة العفة او نقاوة القلب**

**+ وقد نصاب بالفتور الروحى من خلال ان المستوى الذى نحاول ان ندخلة اعلى من مستوانا لانة" لا ينبغى ان نرتئى فوق ما ينبغى بل نرتئى الى التعقل "رو 12: 3 "كلا فى رتبتة " 1 كو 15 : 23**

**+ وقد نصاب بة بسبب فهمنا الخاطى لعلاقتنا باللة ( سنتكلم عنها فيما بعد )**

***+ ثالثا : - الفتور الذى من اللة***

**ان كانت الحياة الروحية بجملتها هى نعمة معطاة لنا من اللة فلاجل مسيرة هذة الحياة يكون الفتور الروحى**

**ويقول القديس اموناس تلميذ القديس انطونيوس**

**[ اعلموا ان الروح القدس يبدأ فى اعطاء المسرة فى العمل الروحى لذوى القلوب النقية ولكن بعد ان يعطيهم المسرة والحلاوة حينئذ ينسحب ويتركهم وهذة هى علامتة فهو يفعل هكذا فى البداية مع كل نفس تطلب اللة انة ينسحب ويترك الناس ليعلم ان كانوا يطلبونة ام لا ....... ولكن ان صلوا الى اللة بالدموع والاصوام حينئذ يرى اللة الصالح انهم بإستقامة قلب يطلبونة وينكرون مشيئاتهم الذاتية وحينئذ يعطيهم مسرة اعظم من الاولى ويقويهم اكثر من الاول وهذة علاقة عملة مع كل نفس تطلب اللة ]**

**ويقول القديس انبا مقار الكبير بنفس المعنى**

**[ ان الروح القدس يجعل عمل اللة للانسان احلى من العسل ومن شهد العسل سواء كان تعب الاصوام او سهر الليالى او السكون او خدمة الاخرين او الصدقة فأن كل امور اللة تصير لة حلوة.... ولكن متى علّمة كل ذلك فأنة يسلمة الى التجربة .. وحينئذ كل ما كان لة حلوا يصير لة ثقيلا وصعبا ........فإذا قاوم الانسان الشيطان فى هذة التجربة الاولى وغلبة فأن اللة يعطية حرارة متصلة رزينة وبدون اضطراب لان الحرارة الاولى كانت مندفعة ومشوشة وغير منتظمة واما الثانية فهى افضل وهى تولد الرؤيا ....... والان ايها الابناء اقتنوا لكم هذة الحرارة الثانية لكى تخف عليكم جميع الاشياء ]**

**ان كان الفتور الروحى هو المرحلة التالية لتذوق نعمة اللة الاولى لاختبار حرية الارادة وثبات القلب والنية نحو اللة معطى العطية فهذا الفتور او هذة التجربة لا يدخل فيها الا ابناء اللة الذين ذاقوا عمل الروح فعلا**

**ويقول القديس اموناس فى رسالتة السابعة عن التجربة وبركتها وعمل الروح القدس**

**[ احبائى فى الرب اقرئكم السلام ..... ان الروح لا يحل فى اى نفس بل فقط فى النفوس التى تطهرت بالكلية من عنصرها العتيق ( الانسان العتيق بالمعمودية ولبس الجديد ) لانة قدوس ولا يقدر ان يحل فى نفس غير طاهرة ........ واما الذى يحل على النفوس الاخرى فليس هو ذاك - الروح - بل هو روح التوبة يحل على سائر النفوس لانة يدعوها جميعا ويغسلها من نجاستها ومتى اكمل تطهيرها يسلمها للروح القدس ....... وهذا يسكب فيها بلا توقف الحلاوة واللذة ........... انتم تعلمون ان التجربة لا تقع على الانسان مالم يقبل الروح ولكنة متى قبل الروح فهو يسلم لا بليس ليجربة ولكن من الذى يسلمة هو( الروح القدوس) روح اللة لان ابليس لا يستطيع ان يجرب مؤمنا مالم يسلمة لة اللة لانة لما اعتمد ربنا قادة الروح القدس الى البرية ليجرب من ابليس ولم يقدر ابليس ان يصنع ضدة شيئا ثم ان قوة الروح بعد التجارب تعطى القديسين نموا جديدا وقوة اعظم ]**

**ويقول الاب دانيال الاسقيطى فى مناظرات يوحنا كاسيان عن هذا**

**[ اما عن الفتور الذى بسماح من اللة فهناك سببان**

**اولا: يتركنا اللة فترة قصيرة لكى ننتبة الى ضعف قلوبنا ( والهدف منة )عندئذ لا ننكر ان نقاوة قلوبنا السابقه هى هبه من قبل الافتقاد الالهى فبسقوطنا فى التجربه عن طريق ترك الله لنا وعجزنا عن العوده الى حالة النقاء والبهجه السابقه عن طريق التنهدات او الجهود التى نبذلها نتعلم ان سعادة قلبنا السابقه ليست نتيجة نشاطنا الذاتى بل هى عطيه من الله وانه يجب ان نطلبها من نعمة الله واستنارته**

**ثانياً : واما السبب الثانى ( لتسليم الله لنا للفتور الروحى ) فهو لاجل امتحاننا من جهة المثابره والرسوخ العقلى والغيرة الحقيقيه فعندما يتركنا ينكشف فينا بأى هدف قلبى ونشاط فى صلاتنا نبحث عن الروح القدس ....... ونتعلم ان نحافظ على بهجة النقاوه بأكثر حرص وصيانه ...... فالبشر عامة لا يحرصون على المحافظه على ما يظنون انه يمكنهم بسهوله الحصول عليه " ]**

**وقد يسمح الله بالفتور بسبب طموح النفس الزائد وارتقائها فوق ما ينبغى فيبدو ان هذا الفتور الناتج عن التطلع فيما هو اعلى هو بسبب استنزاف الطاقه الروحيه المذخره ....... ولكن العله الاساسيه هو تدخل رحمة الله وعطفه واشفاقه على النفس بسحب قدرتها على الارتفاع حتى لا ترتفع اكثر من امكانيه اتزانها واحتمالها فتسقط وتتحطم**

**فالفتور هنا تأمين لحياة النفس وضمان لحفظها من الكبرياء الروحى**

**وقد يكون الفتور الروحى بسبب فهمنا الخاطئ للعلاقه التى تربطنا بالله فيسمح الله بالفتور لتصحيح هذا الفهم**

**فعند بدء النفس فى الممارسات الروحيه بنشاط يجئ وقت وتظن النفس ان محبة الله ونعمته من اجل ممارساتها فيسحب الله من الانسان هذه الامكانيات والنشاط والقدره على العمل الروحى التى كان قد وهبها من نفسه للإنسان كعربون لمحبته ورضاه**

**فحينئذ تصدم النفس بالحقيقه المذهله التى تظل النفس رافضه لها ..... وهى ان الله فى ابوته ومحبته لنا غير محتاج لصلاتنا واعمالنا**

**والانسان فى البدايه يظل متشبساً بفكرة ان ابوة الله تتوقف حتماً بسبب توقف الصلاه ( او نشاطه الروحى ) ........**

**وتحاول النفس ان تقوم من انطراحها وحزنها لتعاود اجتهادها ونشاطها ولكن تضيع كل عزائمها ادراج الريح**

**واخيراً شيئاً فشيئاً تدرك النفس ان عظمة الله ينبغى ان لاتقاس بتفاهة الانسان ..... وان بنوتنا لله حقيقيه مصدرها الله وليس نحن وهى قائمه بالرغم من عجزنا وخطيئتنا تشهد على جود الله وسخائه ( بدليل اننا ننال البنوه بالمعموديه ومهما اخطأ الانسان ورجع لا تعاد معموديته ولكن تنشّط نعمة المعموديه بالتوبه )**

**وهولاء الذين يصيبهم الفتور بسبب فهمهم الخاطئ لعلاقتنا بالله نجدهم خائفين من ضياع مركزهم كبنين لله وفقدانهم لثقته ومحبته .... وبقدر ما يزداد خوفهم وقلقهم تزداد محنتهم وجفافهم حتى تستعلن لهم الحقيقه فى النهايه فتتوثق صلات المحبه**

**" ولنعلم ان الله يعطى بجوده لكى ينقذنا من عجزنا وليس لاننا انتصرنا على خطيئتنا وعجزنا – فليس بأحد غيرة الخلاص – من اخطائنا التى بداخلنا وعجزنا الذى فينا فلا نحزن ولا تفتر علاقتنا به عندما لا نستطيع ان نستكمل نشاطنا الروحى فى فتره معينه ولكن لنطلب بفهم لضعفنا وثقه فى محبته ونعمته ان يرد لنا بهجة خلاصه "**

***ولكن ما هو الفتور الروحى ؟***

**الفتور الروحى هو اصابة العمل الروحى نفسه بالتوقف ويفقد الانسان القدره على مواصلة اى عمل روحى**

**والفتور الروحى يصيب الاراده نفسها ويكون العقل مشتتاً وفاقد القدره على التركيز ومتابعة المعنى والاراده المهيمنه على النشاط تكون منحله**

**فالرغبه موجوده ولكن القدره والاراده منحله**

**فالفتور الروحى هو توهان الانسان عند محاولته الدخول الى اعماقه وهى تجربه تصيب المتقدمين او الذين بدأوا الحياه الروحيه فعلاً ( اى المبتدئين روحياً )**

**وينتهز العدو ( ابليس ) هذه المشاعر التى تصاحب الفتور ويحاول ان يضرب بشده محاولاً ان يقنع الانسان بالفشل وضياع كل جهاده وتعبه هباء ..... وان كل منهجه الروحى غير صحيح .. وان كل منهجه الروحى كان مجرد اوهام ويــضــغـــط عــلــى الــنــفــس لــكــى تــنــكـر الـحـيــاه الــروحــيــه كــلــهـــا دفـــعـــه واحـــــــده**

**ولـــــــكـــــن وراء كل هذه الــضـغــوط تـشـعـر الـنـفـس ان هـذا كـلـه غـيـر صـحـيـح .. وان وراء هــذه الــظـلـمــه هـنـاك شــئ**

**كـمـا تـحـس الـنـفـس انــهـا مـربـوطــه رغـمــاً عـنـهـا بـالله**

**وحينما يحاول العدو ان يضرب ضرباته الاخيره القاضيه لكى تنكر النفس ايمانها او رجاؤها**

**لا يجد العدو اى استجابه عمليه فالنفس تتنازل بالفكر مع العدو الى اقصى الحدود ولكن ان تعمل ( الخطأ ) فهذا مستحيل ( الخطأ هو انكار النفس ايمانها ورجاؤها )**

**فعند نقطة الانتقال من التصورات والافكار الى حيز التنفيذ تنبرى الاراده كالاسد الذى يهب من رقدته فتفزع كل الثعالب المفسده**

**فوراء الفتور الروحى علاقه بالله غير عامله ولكن موجوده وقويه جداً اقوى من كل وساوس الشيطان ولكن نائمه لا تستيقظ الا عند حدود الخطر ( انا نائمه وقليى مستيقظ )**

**غير ان هذه العلاقه العظيمه تكون مستوره عن النفس وعبثاً نحاول ان نقنع النفس بوجودها لكى تعتمد عليها او تطمئن لوجودها ، لانه قد وضع على النفس فى هذه التجربه ان تقف لوحدها**

**ولكن حزن النفس الشديد والمستمر على حالها الذى صارت اليه بعد نشاطها والحراره والاجتهاد ...... كفيل ان يكون دليلاً حسياً ( ملموساً ) وبرهاناً عملياً على بقاء النفس فى مجال الله**

**غير ان نور الله وحرارته لا يلزم ان يراهما الانسان او يحسهما دائما فا لطر يق الروحى لايقاس باوقات النور والحراره والسرور والنشاط المثمر فقط فان اوقات التوقف و الظلمه التى تحيط با لنفس والحزن الذى يضغط على القلب والبروده التى تشل كل حركة العواطف الروحيه هذه جزأ لا يتجزأ من الطريق الروحى الضيق**

***كيف نجابه الفتور الروحى ؟ او كيف نعبره ؟***

**يقول الاب سرابيون من اباء برية مصر ( فى المناظرات – كاسيان )**

**{ هناك اخطاء مثل الغضب والغم وغيرهما ( كالفتور) يمكن التغلب عليها بقوة ( ميزة او موهبة ) العقل بغير تقشف جسدى .... ويستخدم الزهد الجسدى ( مع قوة العقل ) عن طريق الصوم والسهر واعمال التوبه ( الميطانيه ) اضف الى ذلك ترك مكان الخطيه لانه حيث ان الخطيه تنتج عن تضافر اخطاء الجسد مع العقل لذا يلزم ان تتضافر قواهما معاً ( الجسد والعقل ) للتغلب عليها }**

**+ ان الخطايا سلسله مترابطه ولكى تغلب واحده فعليك ان تغلب الاخرى المسببه لها ويجب علينا محاربة الخطايا الام**

**فيقول الاب سرابيون ايضاً { فأن اردت الغلبه على الفتور يلزمك النصره على الكأبه ولكى تتخلص من الكأبه يلزم طرد الغضب ، ولتهدئة روح الغضب يلزم ان نطأ باقدامنا الطمع ولاجل اقتلاع الطمع يلزم الامتناع عن الزنا ولكى ما نهلك الزنا فلننتهر خطية النهم }**

**+ وعن مجابهة الفكر الشرير ( ومنه الفتور ) يقول الاب سيرنيوس فى المناظره السابعه**

**{ بحسب الطبيعه لا يمكن للعقل ان يكون خاملاً ( بل عاملاً على الدوام ) .......... بل لديه على الدوام ما يشغله ثقله ( اى ماديته ) يضل ويتوه فى امور كثيره ما لم يمارس التدرايب اليوميه الطويله وهذا يتطلب الجهاد بمثابره لضبط الفكر محاولاً ومتعلماً ان تقدم للذاكره القوت الضرورى ( اى الافكار الصالحه عوض عن الاخرى او حتى عن الفراغ الذهنى الذى يقود للتشتت ) .. }**

**وواضح من هذا القول لكنى نغلب الفتور الذى هو حرب عقلى روحى اى ليس جسدى مادى فأنه ينبغى علينا ان نمارس التداريب الطويله العقليه وان نغذى العقل تغذيه روحيه وان نجاهد بصبر محاولين التعلم والنموباستمراريه ولا نيأس**

**ويقول ايضا الاب سيرنيوس { يلزمنا الا ننسب الانحراف فى تيه القلب الى الطبيعه البشريه او خالقها ....... فأن اى امر يخضع لتمييزنا وعملنا يمكننا ان نصل اليه**

**( بمساندة النعمه وعملها الاول والاساسى ) فإذا لم نبلغه يرجع هذا الى كسلنا واهمالنا ( وعدم تجوبنا مع النعمه ) لا الى خطأ فى طبيعتنا }**

**ونستخدم فى اخضاع العقل كما يقول الاب سيرينوس انواع الا سلحه المختلفه كما يقول الرسول بولس " اذ اسلحة محاربتنا ليست جسد يه ( روحيه ولسيت ضعيفه ) بل قادره بالله على هدم حصون " 2 كو 10 : 4**

**واما بالنسبه الى الحروب التى نستخدمها فيها فيقول " ها دمين ظنونا وكل علو يرتفع ضد معرفة الله مستأسرين كل فكر الى طاعة المسيح ومستعدين لان ننتقم على كل عصيان متى كملت طاعتكم " 2 كو 10 : 5 -6**

**وانواع الاسلحه المختلفه وصفاتها يذكرها الا نحيل قائلا " حا ملين فوق الكل ترس الايمان الذى به تقدرون ان تطفئوا جميع سهام الشرير الملتهبه " اف 6 : 16 فالايمان هو الذىيوقف سهام الشهوه الشريره ويهلكها بالخوف من الدينونه والايمان بملكوت السموات ويقول**

**و ايضا يقول " درع الايمان والمحبه " 1 تس 5 : 8**

**" وخوذه هى رجاء الخلاص " 1 تس 5 : 8**

**" وسيف الروح الذى هو كلمة الله " اف 6 : 17**

**علينا ايضا الا نكل بسبب تشتت العقل والتراخى لان " المشتغل با رضه يشبع خزا وتابع البطالين يشبع فقرا " ام 8 2 : 19 فيلز منا الا ننسحب من جهادنا ...... ولا يمكن نوال فضيله يغير جهاد " الاب سيرينوس**

**ويمكن تلخيص كيفية محاربة الفتور فى التالى**

**+ الفتور يحتاج الى نشاط عقلى وذهنى بالاكثر**

**+ ولكن لابد ان تتضافر الجهود النسكيه ( كالصوم والمطانيات وغيرها ) مع النشاطات العقليه الروحيه ( مثل الصلاه / القراءه / التأمل / حفظ وترديد ايات واقوال روحيه / الترتيل والتسبيح / الصلاه العقليه – مثل صلاة يسوع - وغيرها )**

**+ لابد من قطع اسباب الخطيه والتى تسبب الفتور ومنها طرد روح الكأبه – وطرد روح الغضب - وكل الشرور على الاطلاق**

**+ الانشغال الذهنى بأمور تبنى وتنشط الذاكره الروحيه وعدم ترك الذهن عرضه لاوقات الفراغ الذهنى او الانشغال عن الامور الروحيه والاستغراق فى الامور الماديه**

**+ عدم احتقار طبيعتنا او التشكك فى النعمه التى حصلنا عليها ونلناها ( كالبنوه بالمعموديه ) بل نجاهد ولا نستسلم للكسل او التراخى**

**+ ودائما مهما كان شعورنا الروحى ضعيف نصرخ مع المزمور " طويلا انتظرت نفسى الرب من محرس الصبح الى الليل " مز 130 : 5 وايضا لماذا انت منحنيه يا نفسى ؟ ولماذا تئنين فىً ؟ ارتجى الله لانى بعد احمده خلاص وجهى والهى " مز 42 : 11**

**مصادر الفتور**

**+ خطيه متكرره**

**+ اهمال وسائط النعمه**

**+ عدم تنمية الحياه الروحيه**

**+ اهمال الاعتراف والارشاد**

**+ واحيانا الارتئاء فوق ما ينبعنى**

**+ والغرور ايضا من اسباب الفتور**

**+ او كتجربه من عدو الخير**

**+ او كوسيله من الله ليصحح لنا بعض الافكار الروحيه داخلنا**

**او كوسيله من الله ليحمينا من الكبر ياء**

**او كوسيله من الله ليدخلنا الى حراره روحيه افضل**

***الاكتئاب***

**قد يقود الفتور الر وحى الى الاكتئاب وهو اليأس وصغر النفس وفقدان الهدف وهذه كلها ايضا تقود الى الاكتئاب**

***ومن الاشياء التى تقود الى الاكتئاب او الكأبه***

**+ الحديث المستمر عن الخطيه .... الذى يحطم الرجاء ولكن الكينسه الاولى مع دعوتها المستمره للتوبه ركزت انظارها على الصليب لتردد مع داود التائب " رد لى بهجة خلاصك "**

**+ سقطة غضب سابقه**

**+ رغبه فى الكسب ( سواء مادى او روحى ) لم تتحقق**

**+ فشل الاهداف التى خطط لها الانسان**

**+ واحياناً تحل علينا بحيله من ابليس عدو كل خير**

**+ بسبب الاساءه الينا من الاخرين**

**وقد يقود الاكتئاب الى القنوط او اليأس وهو لا يولد فى المذنبه ( النفس المذنبه ) عزماً على تطهير الحياه من الشر او اصلاح الاخطاء انما يغذيها باليأس المؤدى للهلاك كما حدث مع قايين ويهوذا الاسخريوطى**

***معالجة الاكتئاب***

**ان كان الاكتئاب يدفعنا للعزله من الناس ولكن فى الواقع لكى تخرج من هذا الاكتئاب --- يجب الا نعتزل الناس وبالاخص الناس الروحيون الذين لا يسببون لنا عثره او بالاحرى لا نعتزل الكنيسه ومن هم فى مسئوليتنا**

**لذا يقول القديس يوحنا كاسيان فى هذا**

**{ ان كمال القلب لا يحرزه ( يناله ) الانسان بالابتعاد عن الناس واعتزالهم قدر ما يحرزه ( يناله ) عن طريق فضيلة الاحتمال والصبر التى اذا تمسكنا بها حقاً وفرت لنا اسباب السلام حتى مع اولئك الذين يبغضون السلام }**

**ويقول ايضاً انه يجب علينا ان نسعى جاهدين لاصلاح اخطائنا وسلوكنا ( الذى يسبب لنا الاكتئاب ) والذى اذا اصلحناه توفرت لنا اسباب السلام**

**\* ولمعالجة الاكتئاب يجب ان لا نستسلم للحزن الذى قد يصيب قلوبنا بل علينا ان نعلم ان الحزن يفيدنا فى حاله واحده .... حين نذعن له اما فى الندم على الخطيه ودفعنا للتعطش نحو رغبه فى الكمال**

**او التأمل فى متعة العطف الالهى... وفى هذا يقول الرسول المطوب " لان الحزن الذى من مشيئة الله ينشئ خلاص بلا ندامه واما حزن العالم فينشئ موتاً " 2 كو 7 : 10**

**\* يجب مقاومة الاكتئاب ومن الوسائل المستخدمه للمقاومه كما يقول ق. يوحنا كاسيان { نستطيع بالتأملات الروحيه ان نجعل عقولنا مشغوله دائما بالرجاء فى المستقبل وتدبر وعود البهجه الالهيه المرتقبه }**

**فبهذه الوسيله يتيسر لنا دحر ( طرد ) كل انواع الاكتئاب سواء فى ذلك ما نشعر به بسبب العجز عن الكسب او ضياع شئ ما او الاساءه الينا او لاثارة طائشه تستبد بالعقل**

**ودائما لا نفقد الرجاء " لاننا بالرجاء خلصنا "**

**اخــــــــيـــــــراً**

**ان الفتور الروحى وكل التجارب التى تأتى علينا سلاح ذو حدين قد نستخدمه لصالحنا او لضررنا فعلينا ان لا نترك رجاؤنا ابداً مهما زادت التجارب بل وحتى ان سقطنا وتكرر سقوطنا لا نترك رجاؤنا لاننا نعتمد على نعمة الله القادره ان تخلق فينا روحاً نقياً مهما بلغ ضعفنا واثمنا وعلينا ان لا نترك جهادنا او تجاوبنا الدائم مع عطايا ونعم الله المحيطه بنا فلا ينبغى ان لا نترك عملنا الروحى لاجل الضعف او لا نستخدم مواهبنا التى من الله اذ ا سقطنا وذلك ايماناً منا ان كل ما نملك هو ملك الله فلا نمنعه عن احد بسبب ضعفنا او شرورنا**

**الفتور الروحى قد يصيب حياتنا الروحيه بالجفاف فى مشاعرنا بمتعة وجود الله معنا ولكن علينا ان نثق ان *علاقتنا بالله فوق المشاعر***

**قد يدفعنا الفتور الروحى اذا استسلمنا له للسقوط ولكن علينا ان نثق فى محبة الاب انه يقبلنا ويرفعنا ويحبنا مجاناً وحتى ونحن خطاه حتى نتوب ونرجع اليه**

**فنثق حتى ونحن فى عمق اعماق الخطيه ان الله يريد توبتنا ليس لاننا اجرمنا بل لان سر سعادتنا وفرحنا الحقيقى فى الرجوع اليه .**

**اله السماء يعطينا النجاح ونحن عبيده نقوم ونبنى امــــــــــــيــــــــــــــــــن**

**اغنسطس / تادرس القمص سلوانس القس حنا**

**5/3/2003**

**المراجع**

**1 – الروح القدس وحياة النسك - عند القديس انطونيوس واباء البريه . دار مجلة مرقس**

**2- مناظرات القديس يوحنا كاسيان . ترجمة واعداد : القمص تادرس يعقوب ملطى**

**3- حياة الصلاه الارثوذكسيه . الاب متى المسكين – الناشر دير السريان العامر**