

# التلمذة المغيّرة

## أسس حياتي درس

### نمط حياة قلبي ادة

الدرس 1: التدريبات للشخصية الروحية

عادة ما يحب المسيحيون القواعد. ونشعر بالسعادة عندما نعرف أننا نعمل الصواب لكي نرضي الله ونأمل في أن يكافئنا عند قيامنا بذلك. ورغم أن هذا المنظور ليس خاطئًا بشكل كامل، إلا أنه من المؤكد أن هذا ليس دافعًا صحيحًا لممارسة التدريبات الشخصية الروحية. تابع القراءة لتعرف المزيد عن الدوافع الصحيحة للتدريبات الروحية في حياتنا!

نؤمن أننا خلصنا بالنعمة. وعلينا أن نؤمن أن الرب يستمر في قيادتنا وتوجيهنا وتشكيلنا والتأثير علينا بالنعمة أيضًا، وأن إحدى أساليبه في توصيل تلك النعمة لنا هي ممارستنا للتدريبات الروحية الشخصية.

فنحن نتغير عندما نمارس  
تدريبات قراءة الكتاب المقدس،  
والصلاة، والصوم، والعبادة،  
والخدمة... وهلمّ جرا. ليس لمجرد  
أننا أكملنا عنصرًا في قائمة  
المهام، بل بالحري؛ لأن الرب  
يباركنا عن طريق توصيل نعمته  
لنا من خلال تلك التدريبات حتى  
يتسنى له أن يغيّرنا.

إذا كنتَ ترغب في الحصول على هيئة أو صحة جسدية أفضل، قد تود شراء معدّات  
للتمارين أو زوج من الأحذية الرياضية. وإذا كنتَ ترغب في تحسين حالة مرضية في  
الجسد قد تود شراء الدواء الذي وصفه لك طبيبك. قد تود أن تشتري كتابًا لتتعلم منه  
شيئًا، أو أداة لتكمل مشروعًا أو بذورًا لزراعة أحد المحاصيل. ومع ذلك، فإن مجرد  
شراء هذه الأشياء المعيّرة للحياة لا يُصلح من مشاكلنا. كلا: بل علينا أن نلتزم باستمرار  
وانتظام وإخلاص في استخدام هذه الأشياء إذا كنا نرجو رؤية تحسين أو تغييرٍ.

ينطبق الأمر ذاته على الالتزامات الروحية. فهناك العديد من النشاطات التي يمكن  
اعتبارها تدريبات روحية، لكننا لن ندرجها كلها هنا. فهدفنا في هذا الدرس هو العثور  
على الدافع الداخلي للالتزام بممارسة التدريبات الروحية. فنحن نتغير عندما نمارس  
تدريبات قراءة الكتاب المقدس، والصلاة، والصوم، والعبادة، والخدمة... وهلمّ جرا.  
ليس لمجرد أننا أكملنا عنصرًا في قائمة المهام، بل بالحري؛ لأن الرب يباركنا عن  
طريق توصيل نعمته لنا من خلال تلك التدريبات حتى يتسنى له أن يغيّرنا. يشبه الأمر،  
بشكل ما، عملية تعلّم لغة جديدة بأن ينخرط المرء في الثقافة الجديدة. إلا أن مجرد  
التعرّض لها لا يعني أنك تعلمت اللغة. ومع ذلك، فإن التعرض الملتزم والثابت للغة  
الجديدة، بالإضافة لممارستها، تصبح تلك الثقافة الجديدة جزءًا منك. فتصبح أذنك  
متناغمة مع الفروق الدقيقة في اللغة الجديدة، ويصبح فمك معتادًا على إصدار أصوات  
جديدة، ويتمسك عقلك بالعبارات والقواعد النحوية والمفردات الجديدة التي تحتاج إليها  
للتواصل بشكل جيد. فتختبر، ببطء ولكن بثبات، التغيير والتأثر من الداخل للخارج.

عندما تُخضع نفسك وتصبح "مغمورًا" في الروح من خلال التدريبات الروحية، فأنت  
تمنح نفسك فرصة مماثلة لسماع الكلمة والاستجابة لها، وللتحدث بالكلمات ولفهم  
مفردات الكتاب المقدس. وسوف تتغير من الداخل للخارج كلما كشف الروح القدس عن  
نفسه لك وأنت تقرأ الكتاب المقدس، وتصلّي، وترنم، وتخدم.

سوف تتغير من الداخل للخارج  
كلما كشف الروح القدس عن نفسه  
لك وأنت تقرأ الكتاب المقدس،  
وتصلّي، وترنم، وتخدم.

ولأننا بشر يمكن لقلوبنا أن تتحول، فسوف نمر بأوقات نشعر فيها أن ممارسة التدريبات  
الشخصية وكأنها طاعة فاسدة بلا توجّه قلبي ورائها. وقد يتساءل البعض إذا كان من  
المناسب أن يستمروا في خلواتهم، أو أن يشاركوا في أية تدريبات شخصية إذا ما كانوا  
يمرون بمرحلة الشعور بعدم الرغبة في القيام بها. ورغم ذلك، فحتى لو لم يظهر فينا أي  
رد فعل شعوري أو روحي، نحن نعلم أن كلمة الله لا ترجع فارغة أبدًا بل تنجح دائمًا  
فيما أرسلت لأجله (إشعيا 55: 11). وهذا يعني أنك عندما تقرأ الكلمة، حتى لو لم تكن  
تشعر برغبة في القيام بذلك، يستطيع الرب استخدام كلمته ليمنح روحك نعمًا ويجذبك  
إليه. وبالإضافة لذلك، فمن المهم للغاية أن تعمل على ترسيخ عادات جديدة في  
التدريبات الشخصية عن طريق القيام بها بشكل منتظم، إلى أن تأتي المشاعر وتجد  
نفسك تواقًا للأوقات الخاصة بالصلاة، أو القراءة، أو التسبيح أو التأمل. وعليك العمل  
باجتهاد من أجل إعداد التدريبات حتى تتمكن من تعليم نفسك كيفية سماع وانصات  
واستقبال واختبار كل ما أعدّه الرب لك.

هل يبدو من الخطأ أن نقول إن التدريبات الروحية تحتاج لمجهود؟ هل يبدو الأمر غير روحي أن نقول إنك تحتاج لأن تعلم نفسك أن تمارس التدريبات وأن تتعلم كيفية إدراجها في جدول أعمالك اليومي؟ خذ على سبيل المثال أية علاقة إنسانية أخرى في حياتك. هل ظهرت الصداقة فيها من تلقاء نفسها دون أي جهد من جانبك؟ ألا تمنح هذه العلاقة وقتًا وطاقةً وتخطيطًا؟ أنتظن حقًا أنه يمكنك الحصول على نوع من العلاقات الدائمة مع شخص آخر إذا لم تخصص عن قصد وقتًا للتحدث أو الزيارة أو لفحص الأمور التي تسعده؟ كلا؛ إذا اردت الحصول على علاقة دائمة، فاستثمر وقتًا وجهدًا في ذلك. يشبه هذا الأمر إلى حد كبير علاقتنا مع المسيح. فمجرد امتلاك كتاب مقدس لا يعني أنك تعرفه. ومجرد الحضور السلبي للاجتماعات في كنيستك لا يعني أنك قريب منه. ابذل جهدًا؛ افضِ وقتًا؛ مارس التدريبات الروحية؛ ثم بعد ذلك راقب كيف يغيّر الرب حياتك بنعمته من خلال الوقت الذي تقضيه في حضوره.

ذهب يسوع إلى الصليب من أجلنا. والأمر يتوقّف علينا الآن، ليس بدافع الواجب، ولا بدافع الشعور بالدين، بل بدافع الامتنان، أن نرغب في التخلي عن أوقاتنا وعن الأمور التي نُشتتتنا حتى نتمكّن من سماعه وعبادته، ونقضي تلك الأوقات الخاصة بالتدريبات الروحية مع ربنا ومخلصنا العظيم.

ذهب يسوع إلى الصليب من أجلنا. والأمر يتوقّف علينا الآن، ليس بدافع الواجب، ولا بدافع الشعور بالدين، بل بدافع الامتنان، أن نرغب في التخلي عن أوقاتنا وعن الأمور التي نُشتتتنا حتى نتمكّن من سماعه وعبادته، ونقضي تلك الأوقات الخاصة بالتدريبات الروحية مع ربنا ومخلصنا العظيم.

## مراجعة

- لا ينبغي أن يُنظر إلى ممارسة التدريبات الروحية كوسيلة شرعية للحصول على معروف من الله، بل بالحري كوسيلة للنعمة التي يستخدمها الله في حياتنا لكي يغيّرنا.
- تؤخذ التدريبات الروحية بجدية لأنها تؤثر على كل من ترسيخ العادات المحيية واستثمار أكبر قدر منها.
- وكما أن العلاقات الإنسانية الجيدة لا "تحدث هكذا"، فإن علاقتنا مع الله هي الأخرى لا "تحدث هكذا" بل تتطلب تدريبات روحية جادة.

## قلبك لبتك

• أي من التدريبات الروحية تجد لها فائدة أكبر في أوقات تأملاتك الشخصية؟ وهل توجد تدريبات لها فائدة أقل؟ وكيف يمكنك إضافة تنوع لتأملاتك الشخصية لكي تقترب وتستقبل بشكل أكبر النعمة التي أعدها الله لك؟

• إذا كنت تعتبر أوقات تأملاتك الشخصية، كواجب من الواجبات اليومية الروتينية أو كوسيلة للحصول على معروف من الله، فاعترف بهذا الأمر له الآن، طالبًا من الرب أن يغيّر قلبك وأن يساعدك على رؤية حقيقة أن جميع البركات التي يمنحها هي بفضل نعمته، وليس بفضل أعمالنا.

• هل قلبنا فاترٌ في علاقتنا مع الرب؟ اقضِ وقتًا للصلاة طالبًا منه قلبًا يعود للمحبة الأولى. وأيضًا، فكّر في الاعتراف بهذا الأمر لمشير أو لراعٍ أو لصديق تقي واطلب منه أن يتابع معك تحمّل المسؤلية في سعيك نحو التدريبات الروحية وإعادة إشعال محبتك للمسيح.

مراجع آيات الكتاب المقدس حسب دار الكتاب المقدس نيو فان ديك بايبل بمصر ٢٠٠٢ جميع الحقوق محفوظة لدار الكتاب المقدس بمصر © ص.ب ٥٢٧٧ - هليوبوليس غرب القاهرة - ١١٧٧١

إن جميع المحتويات الأخرى موجودة عبر © ٢٠١٩ Trans World Radio Canada و يمكن إستخدامها بأي طريقة تريدها طالما أنك تستخدمها بغرض الوصول إلى عالم المسيح و عدم فرض رسوم على إستخدام المواد . لمشاهدة المزيد من تفاصيل الترخيص إذهب إلى [www.discipleshipessentials.org/licensing](http://www.discipleshipessentials.org/licensing)