



## إبارةشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

نوفمبر ٢٠١٧ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### الرتابة والروتين

عادة ما يستيقظ المرء كل يوم ليجد نفسه نائماً على نفس الفراش في نفس الحجرة ونفس المنزل منذ عدة سنوات، وبعد أن يستيقظ يتبع روتين معين من الطقوس والأحداث المتتابة، ويمشي في نفس الشوارع ذهاباً للعمل كل يوم، ويلتقي بنفس الأشخاص، ثم يعود مساءً لمتابع روتيني آخر، وقد يجد نفسه يرتدي نفس الملابس ويأكل نفس الطعام. ولا تسلم الممارسات الروحية من الروتينية فصلوات الأجيبة وفصول الكتاب المقدس والصلوات الليتورجية لا تتغير بل تحمل نمطية ثابتة. هذا بعينه ما عبر عنه سليمان الحكيم في قوله: "ما كان فهو ما يكون والذي صُنِعَ فهو الذي يُصنع فليس تحت الشمس جديد. إن وجد شيء يقال عنه أنظر هذا جديد فهو منذ زمان كان في الدهور التي كانت قبلنا" (جا ١: ٩-١٠).

الرتابة لها محبيها الذين يبحثون عنها. ولعل السبب في ذلك هو الطابع الذي تحمله من استقرار وتكيف مع وضع خالٍ من المفاجئات مما يوفر راحة البال والهدوء. فالرتابة لا تستنفذ إلا القليل من الطاقة النفسية للمرء.

أما الفريق الآخر فهو يكره الرتابة والروتين. لقد وصف علماء النفس نوعاً من الإجهاد النفسي والبدني المتولد عن الرتابة!! فعلى الرغم من أن المرء لا يكون قد بذل مجهوداً يُذكر إلا أنه يشعر بالإرهاق الشديد، والرغبة في النوم، وضعف التركيز. يؤدي استحثاث الحواس المستمر إلى تحفيز المخ وتنشيط الوظائف العقلية المختلفة مما يبعث في المرء الطاقة والحيوية.

أما الآباء النساك والسواح فقد سعوا بكل جهدهم إلى هذه الرتابة وتعمدوا أن يعيشوا فيها. فالأنبا أنطونيوس والأنبا بولا مثلاً قضيا سنوات طويلة جداً لا تقع أعينهما إلا على رمال الصحراء ولا تسمع أذنيهما سوى صمت الوديان. لقد كان كل مبتغاهما أن تصمت الحواس لكي يصلوا إلى حالة اللاهوى في السكون كي تنشط الحواس الروحية فتعاين الله.

وزوجة الكاهن مثلها مثل الآخرين قد تتعرض للرتابة في أمور حياتها اليومية بل وقد تشعر بها أيضاً في خدمتها وكل ممارساتها الروحية. والحاجة إلى التجديد هي إحدى الاحتياجات النفسية التي تختلف شدتها من شخص إلى آخر. فقد لا تجد زوجة كاهن أية مشكلة في أن تعيش نفس الأحداث التي تسير على وتيرة واحدة بل وقد ترتاح لذلك الروتين الذي يبقى عليها في منطقة الراحة، بينما قد تشكو

أخرى من ذلك وتشعر بالملل والضجر بسبب احتياجها الشديد للتجديد. وقد تسعى زوجة الكاهن لكسر الرتابة والروتين بطرق غير بناءة مثل الإفراط في تناول الطعام، الإفراط في التسوق، الإفراط في مشاهدة التلفاز، الإفراط في استعمال مواقع التواصل الاجتماعي، الإفراط في الترتة عبر الهاتف... إلخ. وقد ينصحها البعض بإحداث بعض التغييرات في المنزل، وفي جدولها اليومي، والذهاب للعمل باستخدام طرق بديلة، والسفر والترفيه من وقت لآخر إلا أن جميع تلك الوسائل تكون مع الأسف مسكنات وقتية تتسبب عادة في تعقيد المشكلة وليس حلها إذ تضيف للشعور بالملل الشعور بالذنب والاستعباد الإدماي لبعض هذه السلوكيات.

### ما هو الحل إذا؟؟

بالرجوع إلى الكتاب المقدس نجد معنى مختلفاً للتجديد مطلوب ليس فقط من زوجة الكاهن بل ومن كل إنسان مسيحي.

(١) تجديد الإنسان الداخلي: فمهما أحاط المرء نفسه بتجديدات خارجية لن يشعر بالرضا لكون الإنسان ملولاً بطبعه. هذا التجديد تحدث عنه بولس الرسول قائلاً: "لذلك لا نفشل، بل وإن كان إنساننا الخارج يفنى، فالداخل يتجدد يوماً فيوماً" (٢ كو ٤: ١٦).

(٢) تجديد الذهن: بمعنى تجديد رؤية الإنسان للأحداث والأمور والأشياء، وتغيير دائم لمفاهيمه: "غيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم" (رو ١٢: ٢).

(٣) تجديد موضوعات الشكر والتسبيح لله بحسب قول المزمور "رغموا للرب ترنيمة جديدة" (مز ٩٦: ١). فلو تأمل الإنسان في نعم وعطايا الله المتجددة في كل لحظة من لحظات حياته لما شعر بالرتابة والملل "لأن مراحمه لا تزول. هي جديدة في كل صباح" (مرا ٣: ٢٢-٢٣).

(٤) لبس الإنسان الجديد من خلال التوبة اليومية: "أن تخلعوا من جهة التصرف السابق الإنسان العتيق الفاسد بحسب شهوات الغرور، وتتجددوا بروح ذهنكم، وتلبسوا الإنسان الجديد المخلوق بحسب الله في البر وقداسة الحق" (أف ٤: ٢٢-٢٤)، "ليس أحد يجعل رقعة من قطعة جديدة على ثوب عتيق، لأن الملاء يأخذ من الثوب، فيصير الخرق أردأ. ولا يجعلون خمراً جديدة في زقاق عتيقة، لئلا تنشق الزقاق، فالخمر تنصب والزقاق تتلف. بل يجعلون خمراً جديدة في زقاق جديدة فتحفظ جميعاً" (مت ٩: ١٦-١٧).

(٥) التجديد من خلال الهذيد في كلمة الله: فقد يقرأ المرء نفس النص الكتابي كل يوم لسنوات عديدة إلا أن الروح القدس يدخله إلى أعماق جديدة متجددة. "لكل تمام رأيت منتهى أما وصاياك فواسعة جداً" (مز ١١٩: ٩٦)، "الذي يشبع بالخير عمرك فيتجدد مثل النسر شبابك" (مز ١٠٣: ٥).

(٦) تجديد يومي لعهد الحب مع الله: "ها أيام تأتي، يقول الرب، وأقطع مع بيت إسرائيل ومع بيت يهوذا عهداً جديداً" (إر ٣١: ٣١). حقاً ما أجمل كلمات الترنيمة التي تقول: يا رب علمنا أن نختار كل يوم!!