



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يوليو ٢٠٢١ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

مُنْقَلَة

أختي العزيزة في المسيح

لا أعرف عنك، لكن جدولي هذا الصيف يثقلني. فبعد صيف هادئ نسبياً في العام الماضي (شكراً لك أيها الوباء)، جعلت التزامات خدمة المعسكرات هذه الأشهر ساحقة تماماً. نحن نخدم بطرق نشطة للغاية على مدار الأسبوع، وفي نهايته، عندما نكون منهكين للغاية، لا يزال لدينا خدمتنا المعتادة يوم الأحد.

أضيفي إلى ذلك حفلات التخرج والتعميد وحفلات الزفاف وأعياد الميلاد على المستوى العادي والروحي، ومحاولات تناول القهوة مع كل شخص لم نره منذ ١٨ شهراً، ولدنا الوصفة المثالية للتثقل الشديد.

كيف يمكننا محاربة الشعور بالتثقل؟

عادة ما يقدم الناس النصيحة الكبيرة على المدى الطويل: تعلمي أن تقولي لا، وضعي حدود صحية، واعتني بنفسك. في هذه الرسالة، أختي العزيزة، أريد أن أقدم النصيحة الصغيرة، ما هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به في هذه الثانية بعينها لمحاربة الشعور بالتثقل.

أحياناً ما نكون مجرد عالقين في ذلك - جميع الالتزامات - ونكون ببساطة بحاجة إلى البقاء على قيد الحياة في اليوم أو الأسبوع. سنغير عاداتنا السيئة الأسبوع القادم، دعونا أولاً نهنئ بالآن.

إعادة التواصل مع الله

أشارت صديقة لي مؤخراً إلى أن الشعور بالتثقل يبدأ من جذوره مع الانفصال عن الله. ربما لم نكن مواظبات على قانوننا الروحي كما نود؟ هذه هي الخطوة الأولى: إعادة التواصل مع الله.

أكبر نعمة لكون المرء مسيحياً (إلى جانب الخلاص، الحياة الأبدية، إلخ) هي أن الله دائماً قريب. الله يسكن في داخلنا. لذا، ليس من الصعب العثور عليه. إخلدي إلى مكان خاص. تنفسي. أفرغي ذهنك. إلجئي إلى الله في الصلاة واطلبي الدعم.

عندما أكون غارقة في المهام، أجد أنني أهمس أحياناً بمزمور ٣١: "عليك يا رب توكلت. لا تدعني أخزي مدى الدهر". على عكس داود الملك ليس لديّ معركة دامية لأخوضها بل مجرد حرب مع قائمة المهام الخاصة بي. الندوب كلها عقلية وعاطفية.

الله موجود دائماً في اللحظة الراهنة. ليس علينا تحديد موعد هادئ مستقبلي للتواصل معه الآن.

دوني كل شيء يدور في ذهنك

بمجرد الانتهاء من ذلك ، فإن الخطوة التالية بسيطة بشكل مخادع. دوني كل شيء يدور في ذهنك. اسردي كافة المهام والالتزامات التي تثقل كاهلك. لا تفكري فقط في هذه المهام. أخرجي قطعة من الورق و دونيها كلها. لا تبخلي في ذلك. افرغي رأسك بحق. دوني كل مهمة في ذهنك.

أحياناً يساعدني أن أصنف الأشياء إلى مجالات. ما هي المهام التي لديّ للعمل؟ ما هي المهام للمنزل؟ ما هي مهام الخدمة؟ ما هي الخدمات التي وعدت بها الآخرين؟ ما هي المهام التي أريد القيام بها من أجل نفسي؟

بالنسبة لكثير من الناس، تبدأ هذه الخطوة وحدها في الحد من الشعور بالثقل. قد يكشف النظر بموضوعية إلى المهام الموجودة في قائمتك أنه لا يوجد كل هذا القدر. لقد بدا الأمر كثيراً عندما كان يطفو في رأسك. قد تنظرين إلى القائمة وتجدين أنها قابلة للتنفيذ.

من ناحية أخرى ، قد يكون هذا الأسبوع واحداً من تلك الأسابيع التي تكون فيها المهام أكثر من اللازم بحق.

احسي النفقة (بالدقائق)

بالنسبة للخطوة التالية، أفكر في الآية في إنجيل القديس لوقا حيث يقول المسيح: "ومن منكم وهو يريد أن يبني برجاً لا يجلس أولاً ويحسب النفقة هل عنده ما يلزم لكماله؟ لئلا يضع الأساس ولا يقدر أن يكمل فيبتدئ جميع الناظرين يهزأون به" (لو ١٤ : ٢٨-٢٩). حان الوقت لحساب النفقة - ليس بالدولار ولكن بالدقائق - لجميع المهام في قائمتك.

راجعي كل شيء في القائمة واكتبي بجانبه الوقت التقريبي الذي سيستغرقه لإتمام المهمة. لقد وجدت، بشكل صادم، عندما أفعل ذلك، أنني في بعض الأحيان أضع مهاماً أكثر من ساعات العمل المتاحة في حياتي. (وهذا يفسر على الأرجح العديد من مشاكلي). لقد حان الوقت لتقييم المهام.

لقد وجدت أنه من المفيد جداً أن أذكر نفسي أنني لست مضطرة لفعل أي شيء. جميع البنود الموجودة في قائمتي اختيارية. نعم، حقاً. ليس عليك فعل أي شيء.

منذ أن تعلمت هذه الخدعة، تخلّيت عن الكثير من المراتة والاستياء في حياتي. جعل كل شيء اختياري يذكّرني بأنني أتحكم في الحياة، ولديّ السلطة الكاملة مع كل مهمة أقوم بها. هناك عواقب للقيام بعمل ما أو عدم القيام به، ولكن في نهاية المطاف، يمكنني أن أقرر ما هي العواقب التي تهمني.

على سبيل المثال، إذا طلب مني شخص ما أن أذهب إلى معمودية طفله، يمكنني أن أقرر أنه ينتهك وقتي وأني لا أذهب إلا من أجل الالتزام الاجتماعي. مع إنتهاء الأسبوع واقترابنا من يوم الأحد ، أنزعج أكثر من هذا الموضوع.

أو يمكنني أن أقرر أنني أختار أن أكون هناك لأشاركهم لحظتهم الخاصة، وأني هناك لأنني أحب هذا الطفل، وأني أتطلع إلى مشاهدته ينمو للسنوات الـ ١٨ المقبلة. يا لعظم الفرق الذي يحدثه الشعور بوجود اختيار!

إلغى وفوضي وإرجئي

بالنظر إلى القائمة مع وضع هذا في الاعتبار ، ضعي علامة على جميع الأشياء التي لا يتعين عليك القيام بها في الواقع. في كثير من الأحيان نضع الأشياء على قائمتنا بأنها "يجب القيام به" عندما لا تحتاج إلى القيام بها. تخلصي من تلك الأشياء.

ثم، ضعي دائرة على كل الأشياء التي يمكن لشخص آخر القيام بها. تذكّري أن المسيح لم يأخذ على عاتقه مهمة تعميم المؤمنين شخصياً، لقد أرسل تلاميذه لذلك! إذا كان يسوع يمكن أن يفوض، فمن الممكن أن تقومي بذلك أنت أيضاً. (يجب أن نقوم بتطريز ذلك على وسادة.)

هل هناك شيء يمكن لزوجك أو أبنائك أو جارتك أو صديقتك أن يتحملونه بدلاً منك؟ هل هناك شيء ما هو حقاً وظيفة شخص آخر يمكنك إعادتها له؟ نحن في بعض الأحيان نشتغل في فخ "تاسوني، هل يمكنك...؟". لا، تاسوني لا تستطيع. أعيدي لهذا الشخص مهمته!

بعد ذلك ، ارجئي الأشياء التي يمكن القيام بها لاحقاً دون إضافة إجهاد إليك. قد تبدو بعض البنود ملحة على حين أننا جعلناها كذلك بتوترنا. يمكن تأجيل بعض المهام بأمان. كتاب الأطفال الذي لم تصنعيه بعد يمكنه الإنتظار سنة أو سنتين أخريتين.

أعيدني تقييم المهام مرة أخرى بروح التواضع

أيضاً، أختي العزيزة (وأرجو أن تسمعي ذلك باللهجة اللطيفة التي أتحدث بها)، أحياناً ما نخلط بين روح الخدمة والذات. ليس من الخطيئة أن تكوني إنسانة، وأن يكون لديك وقت وطاقة وقدرات محدودة، وأن تتخذي خيارات، وأحياناً خيارات صعبة، وأن تحددني كيف سوف تخصصين تلك الموارد. أنتِ لستِ ملزمة بأن تكوني خارقة، وأن تنقذي الجميع وكل موقف. ارجعي إلى قائمتك ثم أعيدني التقييم. ما هي الأشياء التي تتمسكين بها بدافع الأنا بدلاً من تواضع الخدمة؟ تخلصي منها أو فوّضيها.

اختاري شيئاً واحداً وابدئي

الآن نأتي إلى الجزء الممتع. الجزء الذي يحدث فيه الزخم، حيث يتم شطب الأشياء من القائمة لأننا فعلناها! اختاري شيئاً واحداً من القائمة الخاصة بك تكوني على استعداد وقادرة على القيام به في الوقت الحالي. لا يجب أن يكون شيئاً كبيراً. يمكن أن يكون شيئاً صغيراً جداً. يمكن أن يكون صغيراً جداً مثل الرد على بريد إلكتروني واحد. إذا كانت جميع المهام تبدو كبيرة ولم تكوني متأكدة من كيفية تقسيمها، اضبطي جهاز ضبط وقت لمدة ١٥ دقيقة لبدء العمل على شيء واحد. قد تجدين أنه يُنجز في تلك الفترة الزمنية أو أنكِ استعدتي نشاطك وقدرتك على الاستمرار حتى إنجاز هذه المهمة.

إن الطريقة الوحيدة للتخلص من المهام المتبقية في قائمتك هي إنجازها. ولكن في الوقت الراهن، افعلي فقط الشيء الصحيح التالي، أسهل شيء يعيدك إلى العمل مرة أخرى دون الشعور بالثقل. يكون وضع يدنا على المحراث في بعض الأحيان نصف المعركة!

عندئذ سنقول مع المرنم: "أما أنا فعليك توكلت يا رب. قلت: إلهي أنت. في يدك آجالي" (مز ١٤: ١٥)

أختك في المسيح

بي-بي