



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

مارس ٢٠٢٢ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

اللطف والمغفرة

أختي العزيزة في المسيح،

اليوم ، نحن محاطون بالسلبية الموجودة في كل مكان حولنا: الأخبار ، والإنترنت ، وحتى بعض الناس. من السهل الاستسلام للسلبية وتركها تخرج عن نطاق السيطرة. الأسوأ من ذلك كله هو أنه يمكننا الوقوع فيها والسماح لها بالتأثير على العدسة التي نستخدمها لرؤية الآخرين.

كما قال المسيح: "سراج الجسد هو العين فمتى كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيراً ومتى كانت شريرة فجسدك يكون مظلماً" (لوقا ١١ : ٣٤). لذا، إذا أردنا أن نعيش حياة سعيدة ، حياة يقودها المسيح وليس رغباتنا الخاصة ، علينا أن نتعلم أن نبقى إيجابيين وأن نفترض الأفضل فيما يخص الآخرين.

كوني لطيفة

أولاً، كوني لطيفة وكريمة مع من تقابلهم. أفكر هنا بشكل خاص في أعضاء الكنيسة الجدد أو المختلفين عنا.

كلنا نريد أن نشعر بالحب والتقدير لما نحن عليه ، ويبدأ الأمر بحب وتقدير الآخرين على ما هم عليه - حتى وخاصة إذا لم يكونوا مثلنا تماما. في رسالته إلى أهل رومية ، كتب القديس بولس: "المحبة فلتكن بلا رياء... وادين بعضكم بعضاً بالمحبة الأخوية مقدمين بعضكم بعضاً في الكرامة" (رو ١٢ : ٩-١٠).

إن تكريم أولئك الذين يختلفون عنا في الكنيسة هو إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها أن نعكس نور المسيح الذي يُقدّر تنوع شعبه.

كوني متسامحة

ربما يكون من الأسهل أن نكون طيبين وكرماء مع الناس عندما يكونون طيبين وكرماء معنا. لكن في بعض الأحيان سنحتاج إلى التفكير بشكل أفضل في الآخرين ومسامحتهم ، حتى عندما يؤذوننا حقاً. العالم هو مكان أفضل عندما نعتني حتى بأولئك الذين لا يكرثون.

قد تجرحنا تعليقات وأفعال الآخرين ، لكننا لا نعرف أبداً ما يحدث في حياة هؤلاء الأشخاص الذين أدوا إلى تلك اللحظة أو هذا التعليق أو ذلك الفعل. لا تحكمن عليهم بسرعة كبيرة.

قال القديس بولس الرسول لأهل أفسس أن يسامحوا: "كما سامحكم الله أيضاً في المسيح" (أف:٤:٣٢)، أي بدون تحفظ، وبكل إخلاص، وحتى دون استحقاق. حقاً، لا أحد منا يستحق محبة المسيح وغفرانه وفدائه، لكنه يقدم كل ذلك على أي حال.

إذا جرح شخص ما مشاعرك، فلا بأس أن تأخذي بعض الوقت لمعالجة هذا الشعور، ولكن لا تقبعي في هذا الشعور. بدلاً من ذلك، حاولي التركيز على الأشياء الجيدة في حياتك وعلى الخير الذي فعله ذلك الشخص لك أو للآخرين سابقاً.

إذا كان شخص ما قد ظلمك، فاعفري له وابذلي جهداً لعدم الاستياء منه. وسوف يساعدك ذلك على البقاء سعيدة وسليمة. المسيح يطلب منا حتى أن نختر أن نبقي إيجابيين وأن نغفر للناس الذين لا يستحقون ذلك حقاً. هذه هي دعوته لمحبة أعدائنا.

إحصلي على الدعم

إذا كنتِ تشعرين بالإحباط أو عدم التقدير، فتواصلي مع الأصدقاء أو العائلة للحصول على الدعم بدلاً من ترك نفسك تغرق في السلبية.

في بعض الأحيان نرتكب خطأ التواصل مع أصدقائنا وعائلتنا لمجرد الشكوى من أشخاص آخرين. ولكن يمكننا في الواقع الحصول على مزيد من التخلص من مشاعرنا السلبية من خلال الانخراط بحرارة مع أصدقائنا وعائلتنا بدلاً من ذلك.

إن مكالمة هاتفية نقضيتها في الفضفضة عن طرف ثالث لمدة ٤٥-٦٠ دقيقة لا تبني اتصالنا بالشخص الموجود على الخط الآخر ولا تخلصنا من مشاعرنا. بدلاً من قضاء هذا الوقت في السلبية، اسألي عن هذه الشخصية في عائلتك أو مجموعة الأصدقاء واستمعي إليهن. استمعي إلى قصصهن عن حياتهن. تعرفي على المشاريع أو الأحداث الجديدة التي انخرطن فيها.

بعد ذلك، عندما تغلقين الهاتف، بدلاً من الشعور بالركود وعدم الاستقرار - ونعم، حتى الخجل من الانخراط في القيل والقال - ستشعرين بالإيجابية والدفء وبأنك محبوبة وتحبين. سوف تشعين نور المسيح، بعد أن شاركته مع صديقتك أو إحدى أفراد عائلتك.

من خلال أن نكون لطفاء ومتسامحين ونجد الدعم عندما نحتاج إليه حقاً، يمكننا مواجهة الرسالة السلبية للعالم. يمكننا أن نجد القوة في وعود الله ونلتزم بوصاياه.

أختك في المسيح،

ني - ني