



إبيارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يونيو ٢٠٢٢ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

رعب الأحد

أختي العزيزة في المسيح،

لقد أصيبت العديد من زوجات الكاهن على مر السنين بحالة غريبة أحب أن أسميها "رعب الأحد". قولي لي إذا كنتِ قد تعاملتي مع هذا من قبل. إنه صباح الأحد (أو أي وقت آخر قبل خدمة الكنيسة)، وبدلاً من الشعور بالحماس تجاه الذهاب إلى الكنيسة، فإنك تشعرين بالقلق والخوف قليلاً.

تشعرين أنكِ تتراجعين، تقاومين، في أشد الحاجة للعثور على عذر لعدم الذهاب.

بسبب دورنا كزوجات للكهنة، يمكننا أن نشعر بالقلق من كوننا محور الاهتمام، ومحور التعليقات أو الأسئلة الغريبة. يمكننا أن نشعر بالإرهاق من أن ما نرتديه أو نقوله أو نفعله قد يغير رأي شخص ما فينا - أو ما هو أسوأ من ذلك، رأيه في زوجنا أو أطفالنا.

إذا استهلكنا هذه المخاوف بدلاً من الترحيب بوقتنا الثمين في بيت الله، فستبدأ أرواحنا في التذبذب. ولكن، كما هو الحال مع النباتات، تحتاج الروح إلى رعاية منتظمة للتغلب على هذا النوع من القلق الاجتماعي، وهذا النوع من رهاب الخلاء. تحتاج الروح إلى أن تُسقى بالأفكار الجيدة، وأن تتخلص من الأفكار السيئة، وأن تستحم في ضوء شمس الامتنان والفرح.

إسقي روحك بأفكار جيدة

إنك لكي تبدئي التعافي تحتاجين إلى سقي روحك بأفكار جيدة. تذكرني أن الكنيسة هي بيت أبيك. يقول الرب لكم: "هوذا غذائي لأعددته. ثيراني ومسمناتي قد دُبحت وكل شيء معد. تعالوا إلى العرس" (مت ٢٢: ٤). أياً كان من هو موجود هناك، وأي شيء آخر يحدث، فإن الكنيسة هي بيت أبيك وقد دعاكِ هناك صراحة للمشاركة في بركاته.

هناك قدم لكِ خبز الحياة والماء الحي. هناك "يقودك على الدوام ويشبع في الجدوب نفسك". سوف يجعلك "كجنة ريا وكنيع مياه لا تنقطع مياهه" (إش ٥٨: ١١).

هناك، يجتمع جميع إخوتك وأخواتك في المسيح: أولئك الذين ما زالوا على قيد الحياة وأولئك الذين رحلوا وجميع القديسين الأحياء، برفقة الملائكة. دعي هذه الأفكار تملأ عقلك وتزاحم كل السلبية:

- "هذا هو بيت أبي"

- "لقد دعيت بالاسم للمشاركة في الإفخارستيا"

- "في الداخل عائلتي بأكملها: الأحياء والمنتقلون، القديسون والملائكة".

ثم لمواصلة التعافي، ستحتاجين إلى تنقية روحك من الأفكار السيئة. هناك فكرتان محددتان تجعلان من الصعب الذهاب إلى الكنيسة. الأولى هي "أنا لست جيدة بما فيه الكفاية"، والثانية هي "ماذا سيفكرون؟" ذكرى نفسك بأن موسى أيضاً شعر بالعار المعوق ومشاعر النقص، لكن الله دعاه على أية حال. ذكرى نفسك بأن هذه الأفكار حول كيفية عدم جدارتك ليست من الله، ولكنها هجمات من الشيطان لمنعك من قضاء بعض الوقت مع الرب. وهذه الأفكار تأتي إلى الجميع – إلى أعضاء آخرين في الجماعة، وربما حتى إلى الكاهن نفسه.

بدلاً من محاولة "إصلاح" نفسك قبل أن تأتي إلى الكنيسة (مع ضربة واحدة أخرى من الماسكارا، ربت أخيراً على شعرك)، خذي مثال العشار واعلمي أنك تذهبين للوقوف بتواضع أمام الرب قارعة صدرك.

ذكرى نفسك بأن الآخرين ليسوا مشغولين بالحكم عليك كما تخشين. نحن جميعاً نأتي إلى الكنيسة مع قلق منخفض الدرجة حول ما سيفكر فيه الآخرون. أولئك الذين ينشغلون بك يحتاجون إلى صلواتك وشفقتك، وليس خوفك منهم. تعالي إلى الكنيسة بقلب مستعد للنظر إلى الآخرين بمحبة وليس بدينونة، حتى تتمكنين من أن تكوني مثلاً على الطريقة التي تريدين أن ينظر بها الآخرون إليك.

أخيراً، لتمام التعافي، تحتاجين إلى أن تستحم روحك في ضوء شمس الامتنان والفرح الإلهي. عند الانتهاء من الخدمة، على الرغم من أنك قد تكونين مرهقة، خذي بضع دقائق للتركيز مباشرة على الخير الذي حدث. فكري مرة أخرى في اللحظات السعيدة أو المؤثرة من اليوم.

تقبلي مشاعر الدفء والرضا لقضاء بعض الوقت في محضر الله. احتضني العمل الجيد الذي قام به الروح القدس من أجلك ومن أجل الجماعة. لا تنعي جانباً فرحة يوم الأحد، ولكن بدلاً من ذلك خذي بضع دقائق لتشعري حقاً بالامتنان.

هل كان الأطفال منخرطين في درس مدارس الأحد؟ الحمد لله على ذلك. هل تمكنت من الترحيب بعائلة جديدة؟ كوني سعيدة لذلك.

إن أخذ هذا الوقت الإضافي بعد ظهر يوم الأحد (أو مساءً، اعتماداً على جدولك الزمني) لتكوني ممتنة للوقت الذي تقضيه في الكنيسة سيساعدك في الأسبوع التالي على أن تكوني قادرة على القول بثقة: "فرحت بالقائلين لي إلى بيت الرب نذهب!" (مز ١٢٢: ١).

لن يكون الري وإزالة الأعشاب الضارة وحمامات الشمس مثل الضغط على زر. لن تمتلئي على الفور بالنعمة كل صباح يوم أحد. قد يكون الأمر أشبه بعادة جديدة ستمارسينها مراراً وتكراراً.

لكنها عادة جديرة بالاهتمام ستساعدك على الإقبال على خدمات الأحد، بدلاً من الابتعاد بعيداً عنها.

أختك في المسيح

ني - ني