



إبيارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

مارس ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

الصوم الكبير المقدس

الأخوات العزيزات في المسيح،

مع اقترابنا من الصوم الكبير، وهو بلا شك أقدس وقت في السنة، نواجه بركات وتحديات وتجارب وفرصاً خاصة:

- البركات: بينما نكثف حياتنا الداخلية في المسيح من خلال زيادة الصلاة والصوم والصدقة ونتعرف عليه عن كثب.
 - التحديات: التغلب على انخفاض توافر ودعم أزواجنا، بسبب مسؤولياتهم المتزايدة؛ ربما بعض الضعف الجسدي من الصيام، مما قد يجعلنا أكثر سرعة في الانفعال؛ توفير وجبات مغذية؛ متابعة حضور أطفالنا في خدمات الصوم، وإذا كان الأطفال أكبر سناً، فما هي الخيارات التي سنقدمها لهم مع العبادة، وما إلى ذلك.
 - التجارب: الاستياء من تحمل المزيد من المسؤوليات في المنزل ومع الأطفال؛ أن نشعر بالمرارة تجاه أزواجنا بسبب افتقارهم إلى التوافر والدعم؛ ألا نأخذ على محمل الجد الفرص التي تمنحنا إياها الكنيسة خلال هذا الموسم للاقترب من المسيح؛ الانغماس في العديد من بدائل اللحوم والألبان مع الحفاظ على "حرفية" الصيام، إلخ.
 - الفرص: بنعمة الله، لتنمية حياتنا الداخلية والتزامنا نحو المسيح؛ الحفاظ على الصيام بفرح. أن نصبح أكثر امتناناً؛ أن نصبح وكلاء أفضل على جميع المواهب التي يمنحنا الله إياها؛ أن نصبح أكثر سخاء من خلال الصدقة. أن نرى الله يعمل في حياتنا اليومية وحياة أطفالنا بشكل أكثر وضوحاً؛ أن نصبح صبيح نساء أكثر حباً ورحمة؛ والأهم من ذلك، أن ننمو ولو قليلاً في محبة الله من "كل قلبنا ومن كل نفسنا ومن كل فكرنا ونحب قريبنا كما نحب أنفسنا". (متى ٢٢: ٣٧-٣٩ ، معاد صياغته)
- عندما أفكر وأكتب إليكم، أدرك أن الفرص التي منحتنا إياها الكنيسة خلال هذا الموسم المقدس تفوق بكثير التحديات والتجارب، وأن التحديات والتجارب هي في الواقع فرص.

- التحدي المتمثل في كون زوجنا غير متاح هو فرصة للتأكد من أننا نخلق المزيد من الأماكن المقدسة لوقت الأسرة وأن نكون مستعدين بشكل أفضل داخلياً لتقبل زيادة وقت زوجنا بعيداً عن المنزل.
- إعداد وجبات مغذية فرصة لتكون أكثر "إبداعاً ببساطة"؛
- تجربة الاستياء تجاه زوجنا، فرصة للنمو في الحنو عليه؛
- تجربة الانغماس في الأطعمة البديلة فرصة لاتباع نظام غذائي أنظف وأبسط وأكثر تكاملاً، إلخ.

في عالم العلاج النفسي، غالباً ما يوصى بممارسة "إعادة التأطير" عندما يكافح الناس مع الأفكار السلبية، أي إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. لذلك، فإن التفكير في الصوم الكبير على أنه وقت فرص للاقتراب من المسيح، وفي كل جهاد وتجربة على أنه فرصة، من خلال جميع الممارسات التي تقدمها لنا الكنيسة، بدلاً من التفكير فيه على أنه وقت جهاد / تجربة / تحدي، قد يساعدنا على الانخراط في كل ما نواجهه خلال هذا الموسم المبارك من الانتقال إلى الفصح بعقلية متجددة.

على حد تعبير الشيخ تداوس، الذي يردد صدى "إعادة التأطير"، كما هو مقتبس من كتاب: "أفكارنا تحدد حياتنا": "تعتمد حياتنا على نوع الأفكار التي نرعاها. إذا كانت أفكارنا سلمية وهادئة ووديدة ولطيفة، فهذا هو شكل حياتنا. إذا تحول انتباهنا إلى الظروف التي نعيش فيها، فإننا ننجذب إلى دوامة من الأفكار ولا يمكن أن نحظى بالسلام أو الهدوء".

ليمنحنا الله أن ندخل جميعاً الصوم الكبير بأفكار "سلمية وهادئة ووديدة ولطيفة"، ونرى كل شيء في ظروفنا كفرص للنمو في محبة المسيح وبعضنا البعض.