



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة – أبريل ٢٠٢٥ م

التوبة

اللجوء إلى الله في أوقات الشدائد وعدم اليقين

الجزء التاسع

أولاً: ستة طرق روحية للتغلب على التوتر والتعامل معه

(١) الصلاة والثقة بالله

فيلبي ٤: ٦-٧: "لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالْدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طُلُبَانُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ." التوجه إلى الصلاة وتقديم الهموم لله بشكر وثقة. سلام الله، الذي يفوق الفهم البشري، سيحفظ قلبك وعقلك.

(٢) التأمل في الكتاب المقدس

يشوع ١: ٨: "لَا يَبْرَحْ سِفْرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجْ فِيهِ نَهَاراً وَلَيْلاً، لِتَتَحَفَّظَ لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ. لِأَنَّكَ حِينَئِذٍ تَصْلُحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ." التأمل المنتظم في كلمة الله يمنحك الإرشاد والقوة. الكتاب المقدس يقدم حكمة تساعد في مواجهة تحديات الحياة ويجلب النجاح بحسب منظور الله.

(٣) التسليم والراحة في الله

متى ١١: ٢٨-٣٠ - "تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالنَّاقِلِينَ الْأَحْمَالَ وَأَنَا أَرْحِمُكُمْ. احْمَلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي لِأَنِّي وَدِيعٌ وَمُنَوَّاضِعُ الْقُلُوبِ فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ. لِأَنَّنِي نِيرِي هَيْنَ وَجَمَلِي خَفِيفٌ." سلّمي أعباءك ليسوع واستريحي فيه. نيره هين، والاعتماد عليه يجلب راحة لنفسك المتعبة.

(٤) الشركة والتواصل الجماعي

الجامعة ٤: ٩-١٠: "إِنَّمَا خَيْرٌ مِنْ وَاحِدٍ لَّأَنَّ لَهُمَا أَجْرَةً لِنَعْبِهِمَا صَالِحَةً. لِأَنَّهُ إِنْ وَقَعَ أَحَدُهُمَا يُقِيمُهُ رَفِيقُهُ. وَوَيْلٌ لِمَنْ هُوَ وَحْدَهُ إِنْ وَقَعَ إِذْ لَيْسَ ثَانٍ لِيُقِيمَهُ." اندمجي مع المجتمع الكنسي للحصول على الدعم المتبادل. وجود رفقاء يشاركونك الأعباء ويقدمون العون هو مصدر قوة وتشجيع.

٥) الامتنان والقناعة

تسالونيكي الأولى ٥: ١٦-١٨ : " إفرحوا كُلَّ حِينٍ. صَلُّوا بِلَا انْقِطَاعٍ. اشْكُرُوا فِي كُلِّ شَيْءٍ، لِأَنَّ هَذِهِ هِيَ مَشِيئَةُ اللَّهِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ مِنْ جِهَتِكُمْ."

ازرع روح الشكر وافرح في كل الظروف. الصلاة المستمرة والتسبيح يتوافقان مع مشيئة الله ويغذيان روح القناعة.

٦) اليقظة والحضور مع الله

مزمور ٤٦: ١٠ " كُفُّوا وَاعْلَمُوا أَنِّي أَنَا اللَّهُ. أُنْعَالِي بَيْنَ الْأُمَمِ. أُنْعَالِي فِي الْأَرْضِ." مارس اليقظة بالهدوء في حضرة الله. اعترف بسيادته واطمئن لأنه سيتعالى فوق الجميع.

ثانياً: التغلب على الاعتماد على الحكمة الذاتية والسعي وراء حكمة الله

التغلب على الاعتماد على الحكمة الذاتية والسعي وراء حكمة الله يتطلب أخذ منهجاً متواضعاً.

فيما يلي ستة طرق روحية مدعومة بآيات كتابية من ترجمة فاندليك عن تحويل الاعتماد من الذات إلى الله:

١) الاعتراف بحكمة الله

أمثال ٣: ٥-٦ : " تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ." اعترف بأن حكمة الله تفوق فهمنا البشري. ثقي به تماماً واطلبي إرشاده في كل جوانب حياتك.

٢) طلب مشورة الله في الصلاة

يعقوب ١: ٥ " وَإِنَّمَا إِنْ كَانَ أَحَدُكُمْ تُعَوِّزُهُ حِكْمَةٌ فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يُعْطِي الْجَمِيعَ بِسَخَاءٍ وَلَا يُعَيِّرُ، فَسَيُعْطَى لَهُ." اطلبي حكمة الله في الصلاة بتواضع. فقد وعد الله أن يمنح الحكمة بسخاء لكل من يطلبها معطياً بصيرة إلهية تتجاوز القدرات البشرية.

٣) الانغماس في الكتاب المقدس

مزمور ١١٩: ١٠٥ : " سِرَاجٌ لِرَجْلِي كَلَامُكَ وَنُورٌ لِسَبِيلِي." اغمسي نفسك في كلمة الله، فالكتاب المقدس هو مصدر حكمة إلهية يرشد وينير فهمنا.

٤) الإحاطة بمشورة حكمة

أمثال ١٣: ٢٠ : " الْمُسَايِرُ الْحُكَمَاءُ يَصِيرُ حَكِيماً وَرَفِيقُ الْجُهَالِ يُضُرُّ." حوطي نفسك بمشيرين حكماء وأتقياء. مرافقة من يسعون إلى حكمة الله ويتبعونها تؤثر إيجابياً في اختياراتك.

٥) إخضاع خطيئتك لله

أمثال ١٦: ٣ : " أَلْقِ عَلَى الرَّبِّ أَعْمَالَكَ فَتُنَبِّتَ أَفْكَارَكَ." قدمي خطيئتك لله. عندما تسلمي أفعالك وقراراتك له، هو يقوم بأفكارك حسب حكمته.

٦) تنمية روح قابلة للتعليم

أمثال ١٩ : ٢٠ : " اِسْمَعْ الْمَشُورَةَ وَأَقْبَلِ النَّادِيْبَ لِكَيْ تَكُوْنَ حَكِيْمًا فِي آخِرَتِكَ. "

نَمِّي روحاً قابلة للتعليم. كوني منفتحةً لتلقي التعليم والتصحيح، مدركةً أن الله كثيراً ما يمنح الحكمة من خلال الآخرين.

من خلال تطبيق هذه الممارسات الروحية والاعتماد على الحكمة الموجودة في كلمة الله مع الصلاة والمشورة الحكيمة، يمكنك التغلب على الاعتماد على الحكمة الذاتية وقبول قوة إرشاد الله القادرة على تغيير حياتك.