إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للمكرسين والمكرسات أبريل ٢٠٢٤

المكرسون والتخلص من الضغوطات

كيف تتغلب على الضغوطات

مثلنا الأعلى في الخدمة هو شخص ربنا يسوع المسيح المبارك الذي ذُكر عنه أنه كان يجول يصنع خيرًا.. وليس له أين يسند رأسه. **"وَكَانَ يَسُوعُ يَطُوفُ الْمُدُنَ كُلَّهَا وَالْقُرَى يُعَلِّمُ فِي مَجَامِعِهَا، وَيَكْرِزُ بِبِشَارَةِ الْمَلَكُوتِ، وَيَشْفِي كُلَّ مَرَضٍ وَكُلَّ ضُعْفٍ فِي الشَّعْبِ" (مت ٩: ٣٥)**. لا يعرف الراحة لأنه أتى ليصنع تدبير الخلاص.. وأخبرنا أنه لهذا وُلد ولهذا أتى إلى العالم.. وهو عالم بكل ما يأتي عليه.. فمعاناة الصليب والإهانات والمرارة والآلام لم تكن أحداث مفاجئة، بل هو يعلمها وينتظرها ويُسر بها.. هذا منهج مخلصنا الصالح في خدمته.. يطوف.. يسهر.. يعلم.. يتعب.. يصلي.. يُصلَب.. يسعى ليكرز ويرد النفوس من الظلمة إلى النور ومن الضلال إلى معرفة الله الحقيقي.. وجدناه يسافر ويجعل من السامرة مسارًا إجباريًا ليقابل نفسًا واحدة وهي المرأة السامرية.. فيذكر الكتاب وكان لابد له أن يجتاز السامرة ويمشي ست ساعات وقد تعب من السفر جلس هكذا على البئر وكان نحو الساعة السادسة، حيث شدة حرارة الشمس.

حينما ننظر لأنفسنا في حقل الخدمة كثيرًا ما يشعر الخادم الأمين بحرب الضغوط! أي انه مضغوط بسبب الخدمة ومتاعبها والتزاماتها التي لا تتوقف! فيجد نفسه ربما يسقط في الرخاوة، او الخدمة بتذمر او يسقط في الرياء احياناً.. لذلك سنحاول ان نناقش بعض النقاط السريعة التي ربما تساعنا في معالجة الشعور بالضغوط في طريق الخدمة:

١. اعرف من أنت:

عدم معرفتك لنفسك تعطيك عدم ثقة بنفسك فتجعلك تصدق رأي الناس فيك، وهذا في حد ذاته سبباً قوياً لشعور الخادم بالضغط! ان أغلب الضغوط في حياتنا تأتي من محاولتك أن تعمل ما يراه الآخرون فيك وأن تكون الشخصية التي يعتقدها الآخرون. تحتاج كخادم مكرس للرب ان تتحرر تماماً من هذا الضغط الكاذب بمعرفتك بنفسك. فيكون عندك التوازن الداخلي من أنا ولمن أكون؟ في مسار خدمة التكريس، يعيش الفرد تجربة عميقة للبحث عن الهوية والقيمة في المسيح. إنه ليس مجرد سعي شخصي، بل هو استجابة لدعوة الخدمة والتضحية التي نعلمها من خلال مثال المسيح.

- **أولاً:** وقبل كل شيء، في المسيح، نجد هويتنا الحقيقية كخدام مكرسين. نحن لسنا مجرد عمال في الكنيسة، بل نحن جسد متكامل حقيقياً، مع كل واحد منا له دوره الفريد في الخدمة والبناء كعاملين مع الله.
- **ثانيًا:** في المسيح، نجد قيمتنا كمخلصين. إن القيمة لا تأتي من الخدمة الناجحة أو الإنجازات البشرية، بل تأتي من الإيمان والتواضع والتضحية المستمرة، مثلما فعل المسيح خلال خدمته الأرضية.
- في النهاية، كخدمة مكرسين، يعيش الخادم/الخادمة في المسيح بالثقة والإيمان بأن الله يعمل من خلالهم لتحقيق خطته في العالم. بالاعتماد على قوة المسيح وروحه القدس، يمكن للخدام المكرسين أن يعيشوا حياة مليئة بالمعنى والغرض، مساهمين بفعالية في بناء مملكة الله وإظهار محبته ورحمته للآخرين. **فتقو انت يا ابني بالنعمة التي في المسيح يسوع. (٢تي ٢: ١)**

٢. التكريس: اعرف مَن تحاول أن ترضي (الله فقط):

في مسيرتنا كخدام مكرسين، يجد الخدام أنفسهم في مهمة دائمة للبحث عن السعادة والرضا الحقيقي، لكنهم يجدون هذا الرضا فقط في تكريسهم لله بحقيقة معنى الكلمة.

- **أولاً:** التكريس لله بالنسبة للخدام المكرسين يعني إعطاء الأولوية المطلقة لإرضاء الله وحده. بدلاً من تقديس الأهداف الشخصية أو الطموحات الخاصة، فنعيش لإرضاء الله وتمجيد اسمه من خلال طاعتنا له وخدمتنا له.
- **ثانيًا:** التكريس لله يتطلب التواضع والثقة الكاملة في إرادة الله وخطته لحياتنا. يدرك الخدام المكرسون أن السعادة الحقيقية لا تأتي من الانجازات الشخصية أو كثرة المواهب الروحية، بل تأتي من قبول إرادة الله والتمسك بها بثقة وعمق.

- **ثالثًا:** التكريس لله ايضاً هو فهم أهمية عدم إرضاء الناس على حساب إرضاء الله. أن التركيز على إرضاء الناس قد يعرقل مسيرتنا الروحية ويبعدنا عن طريق الحق. لذلك، اجعل كل قرارتك واختياراتك وفقًا لمبادئ الإيمان، حتى لو كان ذلك يعني عدم إرضاء الناس في بعض الأحيان. **"أَفَأَسْتَعْطِفُ الآنَ النَّاسَ أَمِ اللهَ؟ أَمْ أَطْلُبُ أَنْ أُرْضِيَ النَّاسَ؟ فَلَوْ كُنْتُ بَعْدُ أُرْضِي النَّاسَ، لَمْ أَكُنْ عَبْدًا لِلْمَسِيحِ." (غل ١: ١٠).**

٣. التنظيم: اعرف ما الذي تحاول أن تنجزه:

- **التنظيم وترتيب الأولويات: كنزان لتخفيف الضغوط في حياة الخادم المكرس** الخدمة غير المنظمة سبباً للانشغال والتشتت، يجد الخدام المكرسون أنفسهم غالبًا محاصرين بالضغوطات والمسؤوليات التي تثقل كاهلهم. لكن بالتنظيم الجيد وترتيب الأولويات، يمكن للخادم المكرس ان يخدم ويحيا بحياة أكثر هدوءً وتوازنًا، وتحقيق الفعالية القصوى في خدمته.
- **التنظيم: مفتاح لإدارة الوقت والموارد بفعالية:** عندما يكون للشخص خطة واضحة ومنظمة، يصبح من الأسهل التعامل مع الضغوطات وإدارة الوقت بفعالية. بواسطة إنشاء جداول زمنية وتحديد المهام الأساسية، يمكن للخادم تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يقلل من الإحساس بالضغط والتوتر.
- **ترتيب الأولويات: توجيه الطاقة والانتباه نحو الأهداف الحقيقية** بتحديد الأولويات بشكل صحيح، يمكن للخادم المكرس التركيز على المهام التي تخدم أهدافه الروحية والخدمية بشكل أكبر. عن طريق الترتيب الصحيح، يمكنهم تجنب الانشغال بالأمور الثانوية التي قد تشتت الانتباه وتسبب إضافةً من الضغط. إن التنظيم وترتيب الأولويات ليست مجرد مهارات عادية، بل هي أدوات قوية تساعد الخدام المكرسين على العيش بحياة مليئة بالسلام والرضا. من خلال تطبيق هذه الأساليب في حياتهم اليومية، يمكن للخدام المكرسين تحقيق الفعالية القصوى في خدمتهم والتمتع بحياة متوازنة وممتعة.
- **تحقيق التوازن: بين العمل والاسترخاء**

لا يمكن للخدام المكرسين أن يخدموا بكفاءة إذا كانوا مستنفدين بدنيًا ونفسيًا. لذا، من خلال التنظيم وترتيب الأولويات، يمكنهم تحقيق التوازن بين العمل الجاد والاسترخاء والاستجمام، مما يساعدهم على الاستمرار في خدمتهم بروح منتعشة وطاقة متجددة.

٤. التركيز: ر كز على شيء واحد كل مرة

- في خضم المسؤوليات والضغوطات، يجد الخدام المكرسون أنفسهم غالبًا مشتتين بين العديد من الأنشطة والمهام المختلفة. وبالتالي نفقد القدرة على التأثير الحقيقي، سواء في المخدومين او في تدبير الخدمة. قد نرغب احياناً في عمل الكثير والكثير من الأنشطة والخدمات المتنوعة لفئات مختلفة، مما يعطينا الإحساس بالإنجاز والشبع والرضا عن النفس! ولكن سرعان ما ندرك اننا غير مؤثرين بسبب التشتيت وعدم القدرة على المتابعة العميقة وتحقيق النمو.
- ومن أجل تحقيق الفعالية في خدمتنا، يعتبر مبدأ التركيز واحدًا من أهم الوسائل للتخلص من هذه الضغوطات وجعل خدمتنا أكثر تأثيرًا. فبدلاً من التشتت وتفرق الانتباه على عدة مهام في وقت واحد، يتعلم الخادم المكرس أهمية توجيه انتباهه نحو المهم في كل لحظة. يتعلم أن يحدد الأولويات بشكل واضح ويختار الأنشطة التي تخدم أهدافهم الروحية والخدمية بشكل أكبر بكفاءة وتحقيق النجاح في خدمتهم بروح متجددة وحماس مستمر.. **"وَلَمَّا صَارَ النَّهَارُ خَرَجَ وَذَهَبَ إِلَى مَوْضِعٍ خَلاَءٍ، وَكَانَ الْجُمُوعُ يُفَتِّشُونَ عَلَيْهِ. فَجَاءُوا إِلَيْهِ وَأَمْسَكُوهُ لِئَلاَّ يَذْهَبَ عَنْهُمْ. فَقَالَ لَهُمْ: «إِنَّهُ يَنْبَغِي لِي أَنْ أُبَشِّرَ الْمُدُنَ الأُخَرَ أَيْضًا بِمَلَكُوتِ اللهِ، لأَنِّي لِهذَا قَدْ أُرْسِلْتُ». فَكَانَ يَكْرِزُ فِي مَجَامِعِ الْجَلِيلِ." (لو ٤: ٤٢-٤٤).**

٥. المشاركة: لا تعمل كل شيء بنفسك (التفويض):

لماذا لا نميل احياناً لدفع الآخرين للمشاركة؟ ولماذا نسعى أن نعمل كل شيء بأنفسنا؟

- **الكمالية:** اذ اشعر أنى الوحيد القادر عل العمل بأفضل الصور! إذا اردت ان افعل شيئاً في امل صورة فلابد ان افعله بنفسي!
- **عدم الأمان الشخصي insecurities:** ماذا لو سلمت المسئولية لآخر وعمله أفضل مني؟

وسط ضعفات وحروب عديدة يواجها الخدام نجد هذه الضعفات الأكثر شيوعاً في الوسط الخدمي، والتي يلزم علينا ان نحترس من ان نسقط فيها وان نتوب عنها إذا كنا قد وقعنا فيها بالفعل.

في حياة الخادم المكرس، يأتي مبدأ تفويض الأعمال لآخرين كوسيلة للتخلص من الضغط وتحقيق الفعالية في الخدمة. يعني ذلك توكيل بعض المسؤوليات والمهام للآخرين بثقة واعتماد عليهم في تنفيذها بدلاً من القيام بها بشكل فردي. كنا قد تحدثنا في مقال سابق عن أهمية التفويض، ولكن دعنا نتذكر بعض النقاط الهامة من زاوية تخفيف الضغوطات:

- **تخفيف الضغط والتحمل المشترك:** عندما يتعلم الخادم المكرس تفويض بعض المسؤوليات للآخرين، يمكنه تخفيف الضغط الذي يشعر به وتقاسم الحمل المهمات بين الفريق، مما يزيد من فعالية الخدمة ويقلل من التوترات."وَلْنُلاَحِظْ بَعْضُنَا بَعْضًا لِلتَّحْرِيضِ عَلَى الْمَحَبَّةِ وَالأَعْمَالِ الْحَسَنَةِ،" (عب ١٠: ٢٤).

- **تعزيز التعاون وبناء الفريق:** من خلال تفويض الأعمال للآخرين، يتم تعزيز روح التعاون والتضامن في الفريق، حيث يشعر كل فرد بأهمية دوره ومساهمته في الخدمة بدون تحمل العبء بمفرده.
- **الرب يسوع مارس التفويض:** في الوقت الذي لم يكن الرب في حاجة لان يعطي تفويضاً لأخرين نجده يمكن تلاميذه ويفوضهم لإعمال جليلة ليتمم بهم الخدمة. **"فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ أَيْضًا: «سَلاَمٌ لَكُمْ! كَمَا أَرْسَلَنِي الآبُ أُرْسِلُكُمْ أَنَا»."** (يو ٢٠: ٢١). **"وَأَقَامَ اثْنَيْ عَشَرَ لِيَكُونُوا مَعَهُ، وَلِيُرْسِلَهُمْ لِيَكْرِزُوا،"** (مر ٣: ١٤).

٦. التأمل وحياة الصلاة:

حياة الصلاة والتأمل في حياة الخادم المكرس تمر شديد الأهمية فهي

- **تساعدنا على توجيه الاعتماد على الله**: الصلاة والتأمل يساعدان الخادم المكرس على توجيه اعتمادهم وثقتهم بالله في كل جانب من جوانب حياتهم، مما يساعدهم على التخلص من الضغوطات والتوترات التي قد تواجههم. **"تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لاَ تَعْتَمِدْ." (أم ٣: ٥).**
- **تحقيق السلام الداخلي**: من خلال الصلاة والتأمل، يجد الخادم المكرس السلام الداخلي والاطمئنان النفسي، حيث يتمكن من تفريغ همومه ومشاكله أمام الله والثقة بأنه سيقوده ويوجهه في كل مرحلة من مراحل حياته. **"أُدْعُنِي فَأُجِيبَكَ وَأُخْبِرَكَ بِعَظَائِمَ وَعَوَائِصَ لَمْ تَعْرِفْهَا." (إر ٣٣: ٣).**
- **تجديد الروحانية والتقوية الروحية**: الصلاة والتأمل يعتبران وسيلة لتجديد الروحانية وتقوية الروح الإيمانية. من خلال الاقتراب من الله والتفكير في كلمته، يتمكن الخادم المكرس من تجديد علاقته مع الله وتعزيز إيمانه وتأكيد رؤيته وهدفه في الخدمة. **"لاَ تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلاَةِ وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمْ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللهِ. وَسَلاَمُ اللهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ." (في ٤: ٦-٧)**
- من خلال الصلاة والتأمل، يمكن للخادم المكرس تحقيق السلام الداخلي والاطمئنان وتخفيف الضغوطات في حياتهم، مما يمكنهم من الاستمرار في الخدمة بروح منتعشة وإيمان قوي. **"تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ. اِحْمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لأَنِّي وَدِيعٌ وَمُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ. لأَنَّ نِيرِي هَيِّنٌ وَحِمْلِي خَفِيفٌ».** (مت ١١: ٢٨-٣٠)
- ان الصلاة مسكن عظيم للضغط نتكلم مع الاب السماوي ونطرح اثقالنا اما هو فيحمل عنا هذه الاثقال ويثبتنا بالنعمة.

٧. الاستجمام الروحي في الخلوات الروحية:

"فَقَالَ لَهُمْ: «تَعَالَوْا أَنْتُمْ مُنْفَرِدِينَ إِلَى مَوْضِعٍ خَلاَءٍ وَاسْتَرِيحُوا قَلِيلًا». لأَنَّ الْقَادِمِينَ وَالذَّاهِبِينَ كَانُوا كَثِيرِينَ، وَلَمْ تَتَيَسَّرْ لَهُمْ فُرْصَةٌ لِلأَكْلِ. فَمَضَوْا فِي السَّفِينَةِ إِلَى مَوْضِعٍ خَلاَءٍ مُنْفَرِدِينَ." (مر ٦: ٣١).

- اهتم الرب يسوع براحة تلاميذه بان جعلهم يقضوا وقتاً للراحة بعيداً عن ضغوطات الخدمة بان يذهبوا لموضع خلاء، حيث الهدوء والسلام في رغبة للامتلاء والشبع. اهتم بحياة الخلوة وبأن تتوفر لك الفترات لكي تذهب بعيدًا إلى مكان هادئ حتى تقضي فترة مع الله تأخذ منه وتتعلم، فمثل هذه الفترات تعطينا باستمرار شبعاً جديدًا وقوة روحية وتجدد فيه معنويات الخدمة الروحية، وهناك في محضر النعمة وفي حضرة القديسين في الاديرة وأماكن الخلوة الهادئة نستطيع أن نزيح عنا كل ما يكون قد علق بنا من صدأ بسبب متاعب الأشواك التي يضعها عدو الخير في طريق الخدمة. فهناك نجدد عهدًا مع الله.
- اشجعكم بشدة على استثمار البركة العظيمة التي منحنا الله أيها بوجود ديرين في إيبارشيتنا العامرة دير السيدة العذراء والانبا موسى ودير السيدة العذراء والقديسة دميانة. ضع في ترتيب جدولك مواعيد ثابتة للخلوة الروحية على فترات ليست بعيدة وخصوصاً في أوقات الاصوام، حتماً سترجع بقوة أعظم.

الله قادر ان يقود حياتنا ويشفي اوجاعنا ويهبنا بقوة الروح القدس روح الحكمة والافراز والمعرفة ان نفرح بخدمتنا اذ نمجد الله في كل امورنا...

"وأما منتظرو الرب فيجددون قوة. يرفعون أجنحة كالنسور. يركضون ولا يتعبون. يمشون ولا يعيون" (إشعياء ٤٠: ٣١)