



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

أغسطس ٢٠٢١ م

وقتي

أختي العزيزة في المسيح

إنه شيء شائع جداً هذه الأيام أن نتحدث عن "وقتي" بغض النظر عن وكيف نخدم (أزواجنا، أطفالنا، وظائفنا، خدمتنا)، نحن جميعاً بحاجة إلى بعض الوقت بعيداً عن أولئك الذين نعتني بهم، إنه وقت لرعاية أنفسنا.

في بعض الأحيان يكون "وقتي" من الصعب أن يأتي، ويكون مجهداً ومصحوباً بالشعور بالذنب (فكري في الأمهات الشابات اللاتي يحاولن التسلل بضع دقائق هنا أو هناك). في أوقات أخرى، بصفتنا زوجات الكهنة، قد نجد "وقتي" مفروضاً علينا لأن أبونا بعيد في الخدمة. ماذا يجب أن نفعل بتلك الساعات المسائية المتبقية التي هي لنا وحدنا؟

في نهاية يوم طويل، يأتي الإغراء لقضاء بعض الوقت في تناول وجبات خفيفة، ومشاهدة المسلسلات التلفزيونية ذهاباً وإياباً، أو أياً كانت العادات التي اعتدناها. وكما أشار مقال قرأته، فإننا نقضي كل اليوم في اتخاذ قرارات مهمة، والتعامل مع المهام المستحيلة للأسرة ووظائفنا، والمرور بالكثير من المشاعر. نحن قلقون، ومنهكون، ومجروحون بشدة.

تكون عندئذ الرغبة في القيام بأي شيء بلا عقل، لتجميد تلك المشاعر، قوية جداً ومنطقية. لا يوجد شيء خاطئ بطبيعته في الرغبة في قضاء ساعات وحدتنا في تلك الأشياء. ولكن قد نجد مع الوقت أننا نقضي كل ليلة في القيام بتلك الأشياء التي لا تكون كما نريد في الواقع أن نقضي فيها الساعات.

لدينا فرصة في تلك الساعات لإعادة التواصل مع الله ومع رغباتنا الداخلية الحقيقية (بدلاً من الشراهة والكسل اللذان يملكان احتياجنا السطحي).

إليك بعض الأفكار حول كيفية الاعتناء بنفسك في نهاية يوم طويل التي لا تنطوي على تصفح هاتفك أو السهر لوقت متأخر للقيام بمزيد من العمل أو الوجبات الخفيفة غير الضرورية.

١. القيام بمهمة سهلة هادئة:

أجد أن ترتيب سريع لغرفة النوم أو رف الحمام في نهاية يوم طويل مهدئاً للغاية. إن تشغيل بعض الموسيقى الكلاسيكية الهادئة بينما أرتب كل شيء يساعدني على تنظيم أفكاري أيضاً. إنه يترك لي مجالاً لفهم شعوري الحقيقي، وما الذي يقلقني حقاً، وإعطاء تلك المخاوف لله.

لدي أصدقاء يقولون لي أن غسل أطباق المساء يدوياً يعطيهم نفس الشعور. إذا كان المنزل فارغاً، أشعر أن التجول فيه بالمكنسة الكهربائية يمكن أن يحقق نتيجة مماثلة. كل هذا الضجيج الأبيض يساعد على إفراغ العقل.

٢. العمل على هواية

أتذكرين الأيام الخوالي قبل الهواتف المحمولة؟ عندما كانت أيدينا وعقولنا متعبة، كنا نلتقط هواية ونعمل على ذلك. لقد مرت سنوات طويلة منذ آخر مرة التقطت إبر الحياكة ربما كان ملجأك هو التطريز أو الكروشيه. ربما كنت من النوع الذي يفضل الرسم، أو التلوين، أو النحت.

هناك الكثير من الهوايات الصغيرة التي يمكن القيام به للحفاظ على يديك مشغولة وعقلك هادئاً، مركزة فقط على مجرد الأعمال والأصوات المتكررة. عند العمل على هواية، فإنه من السهل إضافة صلوات صغيرة، مثل صلاة يسوع أو كيريليسون. ومع تقدم العمل، قد تجددين صلوات أكبر تخرج على شفتيك.

٣. قراءة كتاب

أنا أعلم أنه من الصعب العثور على الوقت في هذه الأيام للقراءة، ولكن فكري في كم الساعات التي نقضيها في تصفح وسائل التواصل الاجتماعية أو المرور السريع على المقالات على الانترنت. ماذا لو كررنا ذلك الوقت لقراءة بضعة فصول من كتاب يمكن أن يساعدنا على النمو روحياً؟ يمكنك على مدى عدة أسابيع الانتهاء من الكثير من الكتب الموجودة في كومة الكتب التي تزمعين قراءتها! تذكرني ذلك، لأن هذا هو "وقتي" وليس وقت الدراسة للمدرسة، يجب عليك اختيار الكتب التي تروق لك، وأن تشعرني بالاسترخاء حول كيفية تعريف الانتهاء من قراءة كتاب، وكتابة فقط الملاحظات التي تستحق التذكر على المدى الطويل. لا تحولي بطريق الخطأ "وقتي" إلى بيئة مرهقة من خلال قراءة الكتب التي تسبب لك القلق.

٤. الكتابة في مذكرات الصلاة

واحدة من الطرق المعالجة بعد يوم طويل هي الكتابة في مذكرات الصلاة. إلا أنه لا ينبغي علناً أن نحول هذا الوقت الهادئ مع الله إلى فرصة لجلد أنفسنا، أو لتهميش المخاوف الموجودة لدينا بالفعل. في حين أنه من المستحسن أن نقضي نهاية اليوم في التوبة، وعلى الرغم من أنها دائماً فكرة جيدة الصلاة إلى الله والتعبير عن مخاوفنا، إلا أنني لديّ رؤية مختلفة لمذكرات الصلاة الخاصة "بوقتي".

ماذا لو قضيتَ هذا الوقت الثمين في كتابة أشياء محددة تشكرين الله عليها في هذا اليوم؟ يمكنك أن تكتبي أفضل الذكريات، الناس الذين وضعهم الله في طريقك اليوم، وكل الطرق التي باركتك بها. وإذ تضعين أمام عينيك كل الأشياء التي عملها الله لأجلك وجميع الطرق التي أظهر بها حبه لك، فإنك سوف تجدين نفسك مسترخية وأكثر تعلقاً به وقرباً له.

٥. الذهاب إلى النوم

لقد احتفظت بهذا للنهاية لأنني أعلم أنه من الصعب إقناعك به في بعض الأحيان، في ساعات المساء، ما عليك القيام به حقاً هو النوم. "باطل هو لكم أن تبكروا إلى القيام مؤخرين الجلوس آكلين خبز الأتعاب. لكنه يعطي حبيبه نوماً" (مز ١٢٧ : ٢). ربما أنتِ مثلي تقتبسين هذه الآية لأبونا طوال الوقت لتشجيعه على تذكر الراحة. ولكن ماذا عنك؟ هل تتذكرين الراحة؟

لا يجب عليك البقاء ساعة أخرى مع الأعمال المنزلية، والهوايات، أو كتاب. في بعض الليالي، قد تجدين الخيار الأفضل هو مجرد الذهاب إلى النوم. في الواقع، النوم في وقت مبكر قد يسمح لك بالاستيقاظ مبكراً وإنجاز المزيد من الأمور بذهن متجدد. النوم هو "وقتي"، بغض النظر عما تخبرك به وسائل التواصل الاجتماعي.

أختي العزيزة، أرجو أن تتذكري أن تعتني بنفسك. أنتِ محبوبة من الله، ولديكِ العديد من الأدوار والمسؤوليات للوفاء بها. يمكنك أن تفعلي ذلك على أفضل وجه عندما تبتكرين فرصاً للتعافي.

أختك في المسيح

ني ني