



## إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

أبريل ٢٠١٤ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### دور أم هوية (٧)

#### تحديات دور الكاهن وزوجة الكاهن

(٥) التحدي الخامس الذي يواجه الكاهن وزوجته هو **ضغط الدور** Role Strain وهو يعرف بشعور المرء بصعوبة في إتمام واجبات الدور المطلوب منه. وعلى عكس صراع الأدوار، حيث ينشأ الضغط من الصراع بين دورين مختلفين، ينشأ التوتر في "ضغط الدور" من دور واحد.

#### أسباب تولد "ضغط الدور":

- أسباب مرتبطة بالتوقعات المطلوبة من مؤدي الدور. فقد تكون تلك التوقعات متعددة، أو متضاربة، أو غامضة.
- أسباب مرتبطة بمؤدي الدور حيث قد يشعر الشخص بالضغط بسبب عدم قبوله للتوقعات المطلوبة منه، أو بسبب عدم توافق التوقعات المطلوبة منه مع قيمه ومبادئه الشخصية، أو عدم توافقها مع

إمكانياته وقدراته فكلما كان هناك تفاوتاً كبيراً بين تلك التوقعات وبين إمكانيات الشخص الفعلية وقدراته كلما ارتفع "ضغط الدور".

#### أعراض "ضغط الدور":

- الشعور بفقدان السيطرة على المسؤوليات الموضوعية على الشخص.
- الخوف من الفشل.
- تشكك المرء في قدراته وإمكانياته.
- الشعور بالإحباط والحزن والعصبية.
- الشعور باليأس واللامبالاة واتخاذ موقف سلبي.
- تأثر مستوى أداء المرء لهذا الدور ولأدواره الأخرى بشكل سلبي.
- الإصابة بمتلازمة الإحترق.
- الإصابة بالأمراض النفسجسمانية مثل الصداع العصبي، القولون العصبي، قرحة المعدة، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب... إلخ

#### ضغط دور زوجة الكاهن

قد تشعر زوجة الكاهن في أوقات كثيرة بضغط الدور المطلوب منها، وقد تمر بأوقات عصبية تشعر فيها بدرجات متفاوتة من الصعوبة في إتمام الواجبات المطلوبة منها. وحيث أن ضغط الدور يرتبط بدرجة كبيرة

بالتوقعات المطلوبة من مؤدي الدور، فلا بد وأن نتناول التوقعات المطلوبة من زوجة الكاهن لكي نفهم حجم ضغط الدور الواقع عليها.

### التوقعات المطلوبة من زوجة الكاهن

أ) توقعات من قِبَل الرعية فالمخدومون ينتظرون من زوجة الكاهن أن تكون روحانية، لطيفة، بشوشة، خدومة إلى أقصى درجة، مستمعة جيدة، متواضعة، متاحة في كل حين لمن يحتاجها. كما يتوقعون أن تكون مساندة للأب الكاهن في خدمته، وأن تقوم إذا لزم الأمر بأعمال السكرتارية للأب الكاهن، وأن تلعب دور الوساطة إذا لزم الأمر بين الأب الكاهن وآخرين. بالإضافة إلى ذلك هم لا يقبلون أن يروها في حالة ضعف، أو تدمر، أو ضجر، أو كلل، أو ملل.

ب) توقعات من قِبَل الأب الكاهن حيث ينتظر الأب الكاهن من زوجته أن تكون روحانية إلى أقصى درجة، أن تكون متفهمة لطبيعة خدمته بكل متطلباتها، أن تقبل وجود درجة كبيرة من السرية في خدمته حيث توجد الكثير من الأمور التي لا يستطيع مشاركتها معها، أن تقبل ببعض التضحيات المادية والمعنوية والجسدية التي تفرضها الخدمة عليهما، أن تتحمل الكثير من الأعباء والمسئوليات المنزلية بالنيابة عنه، أن تساعد في بعض جوانب الخدمة التي تتطلب وجودها معه مثل

بعض أنواع الإفتقاد. بالإضافة إلى أنه يتوقع منها ألا تكون غيورة، أو لوححة، أو متدمرة، أو متسلطة ومهيمنة في الخدمة.

قد يقرأ المرء كل تلك التوقعات الموضوعية على زوجة الكاهن فيقول: يا لها من مسكينة!! فهي مطالبة بأن تكون ملاكاً لا يخطئ، وإنساناً آلياً متعدد القدرات يؤدي عشرات بل ومئات المهام في نفس الوقت وبكفاءة عالية، وجندياً متفرغاً ومتجهزاً للخدمة في كل حين، وناسكة زاهدة في كل الأمور الجسدية والمعنوية والمادية.

أما زوجة الكاهن ذاتها فإذا تقرأ تلك التوقعات المطلوبة منها فإنها قد تجزع قائلة: "هل قوتي قوة حجارة هل لحمي نحاس؟! (أي ٦: ١٢)

لعل هذه التوقعات هي التي تجعل الكثيرات يرفضن رسامة أزواجهن كهنة بسبب تخوفهن من عدم قدرتهن على تلبية كل تلك المتطلبات. أما اللواتي تقدمن بالفعل بشجاعة وقبلن أن يحملن النير ولم يمسن أزواجهن عن كهنوت الرب كما لم يمسن أبونا إبراهيم إسحق ابنه وحيدته عن الرب فإنهن يسمعن نفس القول الذي قاله له الرب: "أباركك مباركة" (تك ٢٢: ١٧)، "لا تخف يا أبرام. أنا ترس لك. أجرك كثير جداً" (تك ١٥: ١)

لكن السؤال الذي يطرح نفسه على الفور هو **كيف تتعامل زوجة الكاهن مع ضغط دور زوجة الكاهن؟ وكيف تتجنب النتائج السلبية الناتجة عن هذا الضغط والتي سردناها بأعلى؟**

١) كوني واقعية وعملية في تعاملك مع هذه التوقعات ولا تتوقعي أنتِ من ذاتك أن تكوني "إلهاً"، بل إقبلي محدودية الإمكانيات البشرية ومحدودية الوقت.

٢) تعلمي كيف تقولين "لا" عندما يتعين عليك أن تقوليهما، وتدربي على وضع الحدود.

٣) ليكن لك حواراً مفتوحاً مع زوجك الكاهن في جو من الهدوء والمحبة والروحانية لتعبري فيه بصراحة ووداعة عن احتياجاتك وتوقعاتك منه.

٤) كوني مرنة بقدر الإمكان فالإنسان لا يستطيع التحكم في كل معطيات الأمور ولكنه يستطيع أن يكون مبدعاً في خلق طرق جديدة تساعد على التكيف.

٥) لا تنتظري حتى تصلي لنقطة الانفجار والإختيار بل كوني واعية بالعلامات المبكرة المنذرة للضغط النفسي الشديد ومتلازمة الإحترق. إحترمي تلك العلامات ولا تتجاهليها وتعاملي معها بجدية. ولا تتردي أو تحجلي من طلب المعونة والمساعدة.

٦) احرصي على وجود أشخاص في حياتك تأتمنهم ليكونوا شبكة دعم لك مثل أب إعراف، صديقة، زوجة كاهن آخر متقدمة في الروحانية والخبرة...إلخ. فالمشاركة ضرورية للتخفيف من عبء الضغط الواقع عليك.

٧) تدربي على مهارة إدارة الوقت فتوفرين الكثير من الجهد والطاقة.

٨) ثقّي أن الله الذي دعا زوجك للكهنوت هو أمين من نحوه ونحوك ونحو أبنائك، ولن يخذلك، ولن يدعكما تعتازان شيئاً. "ثق أن الله الذي اختار لك الطريق لن يتركك في منتصفه" (البابا كيرلس السادس).

٩) أعلمي أن الله هو صاحب الكرم وهو الراعي الحقيقي الذي يرعى كلاً من المعين والمعان. لذلك تعلمي أن تطرحي كل أحمالك عليه في صلواتك ثم بعد ذلك تقفي وتنظري خلاص الرب.

١٠) ليكن الله، وليس زوجك الكاهن، هو محور حياتك ومتكلك ومصدر أمانك وفرحك فإنه مكتوب: "فرح قلبي بالرب" (١صم ٢:١).

١١) لا تضعي ثقتك في إمكانياتك أو مواهبك أو قدراتك لئلا تخذلك لأنه مكتوب: "لا بالقدر ولا بالقوة بل بروحي قال رب الجنود" (زك ٤:٦). بل تعلمي أن تهتفي مع بولس الرسول قائلة: "بقوة آيات وعجائب بقوة روح الله" (رو ١٥:١٩)

(يتبع)