



## إبارةشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة مايو ٢٠١٨ م

### كيف تتعاملين مع إهمال زوجك لك

تشكو الكثير من زوجات الكهنة إهمال أزواجهن لهن. وهن غالباً ما لا يستطعن تمييز السبب الحقيقي الكامن وراء هذا الإهمال. ففي أغلب الأحيان يبرر الكاهن إهماله لزوجته وأولاده بانشغاله الشديد في الخدمة. إلا أن الكثير من زوجات الكهنة لا يستطعن قبول هذا السبب ويعتبرنه عذراً يتحجج به الكاهن. وسواء كان إهمال الأب الكاهن لزوجته حقيقياً أم متخيلاً من قِبَل زوجته فإنه يترك جرحاً غائراً في أعماقها ويتسبب في أذى كبير لعلاقتها الزوجية.

### صور إهمال الزوج لزوجته

(١) الكلام القليل مع الزوجة، أو الصمت التام أثناء وجوده معها، أو سرعة إنهاء الحوار معها.

(٢) إذا حدث واتصلت به الزوجة هاتفياً فإنه يتهرب من الرد عليها أو يرد بمختصر الكلمات حتى ينهي المكالمة في أسرع وقت ممكن متحججاً بانشغالاته الكثيرة.

(٣) يتفادى التعبير عن مشاعره تجاهها أو تقديره لمجهوداتها. إنه يخل عليها بكلمات التشجيع بل وقد يتمادى في التقليل مما تبذله من جهد معتبراً هذا أمراً واجباً عليها.

(٤) توجيه اللوم والانتقاد المستمر والكلام اللاذع للزوجة.

(٥) تقلص فترات البقاء في المنزل بحجة الانشغال في الخدمة حتى أنه قد يختلق أنشطة وخدمات إضافية في الوقت المخصص لأسرته.

(٦) في الفترات القصيرة التي يقضيها في المنزل ينشغل بالرد على التليفونات والبريد الإلكتروني، أو القراءة والتحضير لعظة، أو حتى النوم دون الالتفات لحاجة زوجته للحوار معه.

(٧) تراجع الأنشطة المشتركة بين الكاهن وزوجته مثل الخروج، أو السفر، أو المشاركة في المناسبات العائلية، أو حتى الصلاة وقراءة الكتاب المقدس معاً.

(٨) مشاكل في العلاقات الحميمة فقد لا يقترب الكاهن من زوجته إلا من أجل هذا الغرض فقط ثم يعود لإهمالها في باقي الأمور، أو قد يتراجع إقباله على العلاقة أو يؤديها كواجب دون أي نوع من المشاعر أو العواطف.

### كيفية التعامل مع الزوج المهمل لزوجته

(١) ضعي هذا الأمر في صلواتك باستمرار.

(٢) في ضوء الصلاة وإرشاد أب الاعتراف افحصي نفسك جيداً لئلا يكون شعورك بالإهمال من جهة زوجك الكاهن هو شعور غير موضوعي ليس له أساس من الصحة.

(٣) لا تسلطي الضوء على سلبياته وتكثري من انتقاده فهذا يجعله يعرض عنك. بل ركزي على إيجابياته وامدحيه عليها فهذا يشجعه على الاهتمام بك.

(٤) كثرة الإلحاح والحديث المطول عن تفاصيل كثيرة يجعل الزوج يمل ويفقد الرغبة في الإنصات وخصوصاً لو كان وقته ضيقاً ككاهن. بالتالي، تجنبي الإلحاح

والتفاصيل لكي تبقي على تركيزه وحضوره الكامل معك.

(٥) لا تضيق الخناق عليه بملاحقته باستمرار، والاهتمام المبالغ فيه بل اترك له مساحة من الحرية بحيث يشعر بالاشتياق إليك.

(٦) حاولي التواصل مع زوجك الكاهن بطريقة هادئة ودودة حيث تعبرين بوضوح وصراحة عن افتقارك له واحتياجاتك العاطفية دون توجيه الاتهامات له.

(٧) لا تخجلي من مناقشة احتياجاتك وتوقعاتك من جهة العلاقة الحميمة مع زوجك الكاهن فكيف له أن يعرف تلك الاحتياجات ما لم تقومي أنت بنفسك بالإفصاح عنها.

(٨) حاولي إيجاد أنشطة مشتركة بينكما. ليس من الضروري أن تستغرق تلك الأنشطة أوقاتاً طويلة لكي تحقق التقارب بينكما فجودة الوقت أهم من كميته.

(٩) ليكن لك أنشطة تنشغلين بها سواء في العمل أو الخدمة بحيث تشبعين فيها حاجتك للإبداع، والإنجاز، وللتواصل الاجتماعي مما يقلل من مشاعرك السلبية تجاه زوجك الكاهن.

(١٠) من المستحب أن يكون لكما جلسات مشتركة مع مرشد روحي ممتلئ من الروح القدس ليصلي لأجلكما ويرشدكما فيما يخص علاقتكما الزوجية.