



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

ديسمبر ٢٠١٩ م

أختي العزيزة في المسيح

في بعض الأحيان يكون من الصعب الحفاظ على الرومانسية في العلاقة بين الكاهن وزوجته سواء بسبب متطلبات المخدمين، أو جدول العمل، أو الأطفال. تضع ساعات العمل الإضافية، والأمور الطارئة، وأيام السفر بعيداً عبئاً على هذه العلاقة.

إلا أنه لا توجد علاقة أرضية أكثر أهمية بالنسبة لك ولصحة زوجك النفسية، والعقلية، والبدنية، والروحية من علاقتهما معاً. فصحة أسرته وصحة المخدمين تعتمد على صحة علاقتهما.

لا أريد أن أقول لك "قولي أحبك" أو "أعطه قبلة ما قبل النوم" أو أي شيء مما سمعته بالفعل ملايين المرات. إنني أريد مشاركتك ببعض النصائح المستخلصة من نقطة انطلاق زواج هو في طريق النمو (بدلاً من النقصان) في الحب. إليك سبعة أفكار مهمة لكي تتذكرها من أجل تقوية روابطك. لا يهم إن كنت حديثاً العهد بالزواج أو حديثاً العهد بالكهنوت أو إن كنت قضيتَ فيهما وقتاً طويلاً. إنها فكرة جيدة دائماً أن تتذكر تلك الطرق الصغيرة للحفاظ على حبك قوياً.

غيري توقعاتك

توجد العديد من التوقعات التي توضع على زوجين من قبل المجتمع، ووسائل التواصل الاجتماعي، وماضي الزوجين نفسيهما. لو أردت الإبقاء على الرومانسية في زواجك فلتتخلصي من تلك التوقعات ومن مفاهيمك الشخصية عن الاستمتاع بوقت جيد معاً.

إليك مثلاً واحداً على ذلك: عادة ما تشتمل صورة زوجين متحابين على قضاء أمسيات بالخارج معاً. فأنتما تتألفان وتذهبان إلى مطعم أنيق ثم بعد ذلك تتمشيان تحت النجوم. ربما تكونان قد فعلتما ذلك معاً في بعض الأحيان قبل الكهنوت وقبل إنجاب الأطفال.

بالنسبة لي محاولات قضاء أمسيات بالخارج فشلت تماماً. لقد شعرت في كل مرة بالفشل. كما ترين فبعد سن معين كنت أشعر بالنعاس في الثامنة أو التاسعة مساءً. لم أكن أرغب بالمرّة في الذهاب لمطعم ما محاولة التظاهر بالاستيقاظ لثلاثة ساعات إضافية. بالإضافة إلى ذلك فإن جدول أبونا يتطلب منه العمل في المساء ولا يوجد من يجالس الأطفال مما يجعلك في إحباط مستمر.

الآن آمنت بشدة أنه لا يتعين على المرء سوى أن يقضي وقتاً رومانسياً مع شريك حياته بعيداً. لكن محاولة إرضاء بعض التقاليد الاجتماعية المبنية على مشاهد في الدراما التلفزيونية أو مشاركات المخطوبين حديثاً على مواقع التواصل الاجتماعي قد تكون مؤلمة وسخيفة عندما تكون ظروف حياتك الواقعية مختلفة تماماً.

لا أستطيع التحدث بالنيابة عنك. لا أعرف نوعية التوقعات التي تشعرين بالضغط لكي تفرضيها على حياتك الرومانسية الحالية. لكنني أستطيع أن أخبرك عما استغنينا عنه من قضاء أمسيات بالخارج. لقد حولت أنا وزوجي الخروج المتأخر ليلاً إلى خروج أسبوعي لتناول الغذاء واستطعنا أن نشعر بفوائد ذلك على الفور.

إنني لا أقول لك أن تنتقلي إلى خروج لتناول الغذاء. فماذا لو كنتي تعملين في وظيفة من التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً؟ لكنني أقول لك أن تنظري إلى التوقعات التي تحصرين علاقتك فيها وفكري في بدائل خارج الصندوق. إنك تستطيعين أن تجدي حلولاً تناسب كلا منكما.

امنحي زوجك التقدير

لقد تحدثنا عن توقعاتنا من جهة حياتنا الرومانسية، ولكن ماذا عن التوقعات التي نفرضها على أزواجنا؟ أقول مجدداً أن التقاليد الاجتماعية وصور مواقع التواصل الاجتماعي قد تعكر المياه وتمنعنا من رؤية أزواجنا الرائعين بشكل جيد.

امنحي التقدير لزوجك من أجل ما هو عليه وإن كان لا يشتري لك الزهور، ولا يعد لك طعام العشاء، أو أي مما ترين الأزواج يفعلونه. ولكن ماذا لو بدلاً من ذلك نظرتي لما يفعله مهما كان صغيراً وقدرتيه؟ سوف ترين أن ذلك سيكون إضافة.

تحب أُمي أن تحكي تلك القصة عن كيف أدركت في وقت ما أنها إن سألت أبي أن يحضر لها كوب ماء في أي وقت فإنه ينهض ويحضره لها باستمرار مهما كان الوقت متأخراً أو مهما كان نعساناً. لقد قررت ألا تعتبر ذلك أمراً مسلماً به.

ما هي الطرق التي يمكنك بها أن تقدرى زوجك الذي منحك الله إياه؟ قد يبدو أنه لا يحقق معايير الآخرين ولكنه يتجاوز معاييرك بطرق كثيرة لو توقفتى ونظرتى.

قومي بتحديث صوركما

خذي صوراً حديثة لكما معاً. لو كانت الصورة الوحيدة الموجودة على الحوائط أو بجانب المائدة هي صورة زفافكما أو حتى صورة من عشر سنوات مضت فلتجدي شخصاً ما يلتقط لكما صورة اليوم.

كان هناك وقتاً كانت كل صورنا الموجودة في البيت هي صور الحب الجنوبي قبل الكهنوت (وقبل اللحية!). لقد توقعت أنني في كل مرة سأنظر للصور سوف أذكر نفسي إلى أية درجة أحبنا بعضنا البعض.

لكن بدلاً من ذلك صارت حسرة على الأيام القديمة الجيدة (كما لو كانت أحسن من الأيام الحالية بطريقة ما). "لقد كنا نستطيع في ذلك الحين..". صارت العبارة المتكررة كل مرة أنطلع لصورة ما. لقد صرت مبرمجة على تصديق أن حبنا الأول كان أقوى من حبنا الحالي (وهذا هراء). لقد استغرقت عدة سنوات لكي أكتشف الضرر الذي كان يحدثه ذلك في علاقتنا.

أخيراً، وجدت شخصاً يلتقط لنا صورة دافئة وتشع حباً وعلقتها على الحائط. لقد شعرت فجأة بأمان شديد في علاقتنا. لا يتعلق الأمر بأنه كان معتاداً أن يحبني فيما سبق ولكنه يحبني الآن. وأنا أيضاً أحبه الآن بثوبه الأسود ولحيته وكل شيء. عندما أستعرض الصور لا أفكر قائلة "كم كان شهر العسل رائعاً" ولكنني أفكر: "كم كانت السنة الماضية رائعة. أليس كذلك؟"

قد يبدو هذا الأمر تافهاً ولكنه يستطيع أن يحدث تغييراً كبيراً في مزاجك وموقفك من زواجك.

أطلي الاهتمام الصحي

من جهة المزاج، لا يوجد شيء يعكر مزاجي أكثر من الغيرة. في بعض الأحيان عندما أرى زوجي يتعامل بكثرة مع زوجين يصارعان في زواجهما (زيارات عديدة على مدار عدة أسابيع)، أو متحدثاً عبر الهاتف منصتاً كما للأبد إلى شكوى زوج أو زوجة من شريك حياته، فإنني أشعر بالغيرة تتولد في داخلي. متى كانت آخر مرة وجدت من أشكو له لمدة ساعة أو أكثر (حتى لو لم يكن لدي هذا الكم من الشكوى!!) يحدث ذلك بالأكثر عندما نكون قد ألغينا خروجنا للغداء بالخارج لعدة أسابيع متتالية فأشعر بتقلب مزاجي والغيرة.

توجد حقيقة مستفزة جداً تنتشر بين الطلبة وهي أن مدير المدرسة يعرف فقط أسماء ووجوه الطلبة المشاغبين (الذين يقضون وقتاً طويلاً في مكتبه). قد تكوني قد التقيت بأطفال يسيئون التصرف (أو يحاولون إساءة التصرف) لكي يحصلوا على الاهتمام الممنوح فقط للأطفال "الأردياء".

إنني أسمى ذلك "متلازمة الابن الشاطر" (لو ١٥ : ١١-٣٢). إننا نشاهد، مثل الابن الشاطر، أبانا يجري ليحتضن أخانا الضال. إنه يلبسه الحلة ويذبح له العجل المسمن. وكل ما نستطيع فعله هو أن نشاهد بمرارة.

يسرع أزواجنا لنجدة شخص ما بخلافنا يبكي ويشعر بالإحباط. إننا نفكر: "ها أنا أخدمك سنين هذا عددها"، "وما المشكلة في أن أحصل على اهتمامك؟ هل ينبغي عليّ أن أحدث شغباً لكي تلتفت إليّ؟"

هل امتعض التسعة وتسعون خروفاً في الحظيرة عندما ذهب الراعي باحثاً عن الخروف الضال؟ إنني أخجل من أن أقول أنني أفعل ذلك في بعض الأحيان.

لا تقعي في إغواء أن تكوني الابن الشاطر وتستسلمي لتلك الغيرة وتشعري بالتهميش. تذكرني أن الله باركك بزواج يقدرك بالأكثر بسبب الصراعات التي يرى الآخرون يعانون منها. تذكرني أنه معك باستمرار وأن كل ما له هو لك. ذكرني نفسك أنك مباركة لكونك داخل الحظيرة! لا تدعي الشيطان يجربك لكي تحدثي انقساماً حيث لا يوجد محل له.

تعلمي بدلاً من ذلك أن تعبري عن احتياجاتك وأن تضعي حدوداً سليمة بدون غيرة. خذي وقتك لاكتشاف احتياجاتك. بعد ذلك، اجلسي مع زوجك وضعاً معاً الحدود التي تجعلك تشعرين بالأمان والاطمئنان.

يوجد مثل قديم يقول: لو كانت الأم غير سعيدة فلن يكون أحداً سعيداً. في بعض الأحيان يقولون: "زوجة سعيدة تساوي حياة سعيدة". عندما تحدثين تلك التغيرات الصغيرة لكي تتأكدي من تواصلك مع زوجك ومن شعورك بالأمان في علاقتك، فإن كل من يتعامل معكما سوف يستفيد. اختاري أمراً واحداً لتعملي عليه هذا الأسبوع بحيث يرى كل منكما النتائج.

أختك في المسيح

ني - ني