



## إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

أبريل ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### التفكير الإيجابي

### الجزء الأول

التفكير الإيجابي والتعامل مع التوتر أمران حاسمان لأي زواج ناجح. كزوجة كاهن، من المهم اتخاذ خطوات استباقية للتأكد من أن أفكارنا وأفعالنا تجاه أزواجنا إيجابية وبناءة. في تلك المقالات القادمة، سنناقش أربع خطوات مهمة يمكن لزوجة الكاهن اتخاذها لتعزيز التفكير الإيجابي تجاه زوجها والتعامل مع التوتر بشكل إيجابي. ستتضمن كل خطوة اقتباسات من الآباء في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، وآيات من الكتاب المقدس لتعزيز أهميتها. سنقوم أيضاً بتضمين حكاية فكاوية في نهاية كل خطوة لإضافة لمسة خفيفة إلى المناقشة متبوعة بالتعريف الأكاديمي، ثم التطبيق الكتابي.

#### الخطوة ١: تعرفي على الصفات الإيجابية لزوجك:

يؤكد الآباء في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية على أهمية الاعتراف بالصفات الإيجابية لأزواجنا. كما يقول أبونا تادرس يعقوب ملطي: "أحد الأشياء الجميلة في الحب هو أنه لا يرى سوى الإيجابية في موضوعه". هذا يعني أنه عندما نحب شخصاً ما، فإننا نميل إلى التركيز على صفاته الإيجابية وتجاهل عيوبه.

الآية الكتابية: "أخيراً أيها الإخوة كل ما هو حق، كل ما هو جليل، كل ما هو عادل، كل ما هو طاهر، كل ما هو

مسر، كل ما صيته حسن، إن كانت فضيلة وإن كان مدح، ففي هذه افكروا." (فيلبي ٤: ٨)

قصص فكاوية: اشتكت امرأة ذات مرة لصديقتها من نسيان زوجها. قالت: "إنه ينسى كل شيء! في الأسبوع الماضي، ذهب إلى السوبر ماركت لشراء بعض البيض وعاد مع جرو! أجابت صديقتها: "حسناً، هذا ليس شيئاً للغاية. على الأقل تذكر أن يجلب شيئاً حياً".

كانت زوجة كاهن تساعد زوجها في التحضير لحدث في الكنيسة عندما لاحظت أنه ارتدى جوارب غير متطابقة.

فبدلاً من انتقاده، ابتسمت ببساطة وقالت: "إنه لأمر جيد أننا لا نحكم على إحساسك بالموضة اليوم!"

التعريف الأكاديمي: التفكير الإيجابي هو بناء يشير إلى العمليات المعرفية والعاطفية التي تؤدي إلى أفكار ومواقف متفائلة ومفعمة بالأمل تجاه المستقبل، على الرغم من الظروف الصعبة أو النكسات (Carver & Scheier, 2014; Seligman, 2011). لقد وجد أن التفكير الإيجابي له فوائد عديدة، بما في ذلك تحسين

الصحة العقلية والصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية والأداء الوظيفي (Cohen et al., 2006; Lyubomirsky et al., 2005)

تطبيق الكتاب المقدس: يوسف ورداؤه متعدد الألوان: في سفر التكوين، بيع يوسف في العبودية من قبل إخوته ونُقل إلى مصر. وعلى الرغم من المصاعب التي واجهها، إلا أنه حافظ على موقف إيجابي وتمت ترقيته في النهاية إلى منصب رفيع في بلاط فرعون، حيث تمكن من إنقاذ عائلته وشعب مصر من المجاعة.

"فقال يوسف لإخوته: «تقدموا إلي». فتقدموا. فقال: «أنا يوسف أخوكم الذي بعتموه إلى مصر. والآن لا تتأسفوا ولا تغتاظوا لأنكم بعتموني إلى هنا، لأنه لاستبقاء حياة أرسلني الله قدامكم. (تكوين ٤٥: ٤-٥).

أخيراً:

أسبوع الآلام المقدس هو وقت مهم للغاية ومزدحم للكنيسة القبطية الأرثوذكسية. إنه وقت للصلاة والصوم والتأمل يؤدي إلى الاحتفال بقيامة المسيح. هذا الأسبوع مليء بالعديد من الخدمات والأنشطة الكنسية، والتي يمكن أن تكون مرهقة للكهنة وعائلاتهم.

كزوجة كاهن، من الضروري أن تكوني داعمة ومتفهمة خلال هذا الوقت. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية التعامل مع زوجك خلال الفترة العصيبة من أسبوع الآلام المقدس:

١. كوني متفهمة: سيكون زوجك مشغولاً بخدمات وأنشطة الكنيسة طوال الأسبوع. افهمي أنه قد لا يكون قادراً على قضاء الكثير من الوقت معك أو مع العائلة كالمعتاد.
٢. قدمي الدعم العملي: اعرضي مساعدة زوجك بأي طريقة ممكنة. يمكن أن يكون هذا أي شيء من إعداد وجبات الطعام له إلى حزم أمتعته للأسبوع.
٣. كوني مصلية: صلي من أجل زوجك والكنيسة خلال هذا الوقت. اطلبي من الله أن يمنح زوجك القوة لتحمل الأسبوع المزدحم وأن يبارك الخدمات والأنشطة.
٤. احضري خدمات الكنيسة: احضري خدمات الكنيسة مع زوجك، إن أمكن. سيظهر هذا دعمك ويساعدك على الاستمرار في التركيز على معنى الأسبوع.
٥. كوني إيجابية: حافظي على موقف إيجابي وحاولي الحفاظ على جو المنزل سلمياً ومبهجاً. هذا سوف يساعد على تقليل التوتر لزوجك والأسرة بأكملها.
٦. تذكري أن أسبوع الآلام المقدس هو زمن التجديد والنمو الروحي. من خلال دعم زوجك، يمكنك مساعدته على أداء واجباته ككاهن وقيادة المصلين في احتفال هادف بقيامة المسيح.