



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يوليو ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

التفكير الإيجابي

الخطوة الثانية: التواصل بفعالية.

التواصل الفعال ضروري في أي علاقة. كما يوضح الأنبا أرسانيوس، "التواصل ليس مجرد الكلمات التي نستخدمها، بل أيضاً طبيعة صوتنا، لغة جسدنا، وتعابير وجوهنا." من المهم أن نتواصل بطريقة إيجابية وبناءة، حتى خلال الخلافات أو النزاعات.

آية الكتاب المقدس: "لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ كُلَّ حِينٍ بِنِعْمَةٍ، مُصْلِحاً بِمِلْحٍ، لِتَعْلَمُوا كَيْفَ يَجِبُ أَنْ تُجَاوِبُوا كُلَّ وَاحِدٍ." (كولوسي ٤:٦)

قصة مضحكة: في يوم ما، قالت امرأة لزوجها: "لدي مشكلة في التواصل. كلما حاولت أن أتحدث إليك، دائماً تقاطعني." رد زوجها: "أنا آسف يا عزيزتي. تكلمي وانتهي من جملتك."

كان كاهن وزوجته جالسين في المنزل، يقرأان الأخبار عندما التفتت الزوجة إلى زوجها وقالت: "هل تعلم أن هناك كنيسة جديدة تفتتح بالقرب من كنيستنا؟" رد الكاهن: "نعم، أعلم." نظرت زوجته إليه بدهشة وسألت: "كيف عرفت ذلك؟" ابتسم الكاهن وقال: "أنا الذي يفتتحها."

التعريف الأكاديمي: واحدة من المكونات الرئيسية للتفكير الإيجابي هي التفاؤل، وهو الاتجاه للإيمان بأن الأشياء الجيدة ستحدث وأن الفرد لديه القدرة على التعامل مع الصعاب والتغلب عليها (شاير وكارفر، ١٩٩٢). وقد تبين أن التفاؤل يرتبط بزيادة المرونة، وزيادة الراحة النفسي، وزيادة الرضا عن الحياة (كارفر وشاير، ٢٠١٤).

مكون آخر للتفكير الإيجابي هو الكفاءة الذاتية، وهي الإيمان بقدرة الفرد على إنجاز مهمة أو هدف بنجاح (باندورا، ١٩٩٧). وقد تم التوصل أن الكفاءة الذاتية ترتبط بزيادة الدافعية، وزيادة الإصرار، وزيادة التحقيق (باندورا، ١٩٩٧).

تطبيق ديني: إحدى القصص الدينية التي تسلط الضوء على أهمية التواصل الفعال وكيف يمكن لذلك أن ينفع زوجة الكاهن في التعامل مع زوجها بطريقة إيجابية موجودة في سفر صموئيل الأول في العهد القديم.

القصة تدور حول حنة، زوجة الكاهن ألقانة، وهو رجل لديه زوجتين. كانت زوجة ألقانة الأخرى، فننة، لديها أبناء، لكن حنة كانت عاقر وحزينة بشدة بسبب ذلك. على الرغم من حزنها، نجحت حنة في التواصل بشكل فعال عن ألقانة ورغبات قلبها إلى الله في الصلاة، حيث سكبت روحها أمامه. أدت نذراً لله بأنه إذا منحها ابناً، فإنها ستكرسه للخدمة في المعبد. سمع الله صلاتها وأعطاه ما طلبت، وأنجبت حنة ابناً سمته صموئيل. أوفت بنذرهما وأحضرت صموئيل إلى المعبد ليعمل تحت إشراف عالي الكاهن. مع مرور الوقت، أصبح صموئيل نبياً عظيماً قائداً في إسرائيل.

في هذه القصة، نرى أن التواصل الفعال بين حنة والله لم يحقق لها النتيجة المرجوة فحسب، بل ساعدها أيضاً في التعامل مع زوجها بطريقة إيجابية. كان ألقانة يحب حنة، لكنه لم يفهم عمق ألقانة وحزنها بسبب عدم إنجابها. من ناحية أخرى، كانت فننة تسخر وتستعزى بحنة بسبب عقمها، مما زاد فقط من ألقانة.

ولكن التواصل الفعال بين حنة والله ساعدها في إيجاد القوة والنعمة للتعامل مع ظروفها الصعبة بطريقة إيجابية. لم تنفجر بالغضب أو الحقد تجاه زوجها أو فننة، بل عبرت عن ألقانة لله واعتمدت عليه للراحة والقوة.

تعلمنا هذه القصة أن التواصل الفعال يمكن أن يساعدنا في التعامل مع الظروف الصعبة والعلاقات بطريقة إيجابية. من خلال التعبير عن مشاعرنا بصدق وبشكل مباشر، يمكننا بناء روابط أقوى مع من حولنا وإيجاد القوة للتعامل مع أصعب المواقف بنعمة وكرامة.

تطبيق عملي:

تقوم زوجة الكاهن بدوراً هاماً في دعم خدمة زوجها. فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية التواصل بفعالية مع زوجها للقيام بذلك:

١. الاستماع النشط: يمكن لزوجة الكاهن أن تتواصل بفعالية من خلال الاستماع النشط إلى مخاوفه واحتياجاته. من خلال الاستماع إليه، يمكنها فهم التحديات التي يواجهها في خدمته وتقديم الدعم اللازم له.

٢. التشجيع: يمكن لزوجة الكاهن أن تشجع زوجها عن طريق الاعتراف بجهوده وعمله الشاق. يمكنها أن تظهر له التقدير على خدمته وتقدم له الدعم العاطفي اللازم لمواصلة الخدمة بفعالية.

٣. الفهم: يمكن لزوجة الكاهن التواصل بفعالية من خلال فهم دور زوجها في الكنيسة والمتطلبات التي تواجهه. يمكنها مساعدته في تحديد أولويات مسؤولياته والتأكد من أنه يمتلك الوقت والموارد اللازمة لأداء واجباته.

٤. المرونة: يمكن لزوجة الكاهن التواصل بفعالية من خلال أن تكون مرنة وقابلة للتكيف. يمكنها أن تكون على استعداد لضبط جدولها وتعهداتها لدعم خدمة زوجها وتلبية احتياجات مجتمع الكنيسة.

٥. العمل الجماعي: يمكن لزوجة الكاهن التواصل بفعالية من خلال العمل كفريق مع زوجها. يمكنها تقديم الدعم العملي له في خدمته، مثل تنظيم الأحداث أو إدارة المهام الإدارية. من خلال العمل المشترك، يمكنهم تحقيق أهدافهم ودعم بعضهم البعض في خدمتهم للمجتمع الكنسي.