



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

أغسطس ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

التفكير الإيجابي – الجزء الثالث

الخطوة الثالثة: إظهار التقدير

يعد إظهار التقدير لجهود زوجك ومساهماته طريقة بسيطة ولكنها فعالة لتعزيز التفكير الإيجابي. كما يقول الأب تادرس يعقوب ملطي، "التقدير هو حافز قوي. عندما نأخذ الوقت الكافي لتقدير جهود أزواجنا، فإننا نشجعهم على الاستمرار في القيام بأشياء جيدة".

الآية الإنجيلية: "لِذَلِكَ عَزُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا وَابْنُوا أَحَدُكُمْ الْآخَرَ، كَمَا تَفْعَلُونَ أَيْضًا." (١ تسالونيكي ٥ : ١١)

قصة مضحكة: قالت امرأة مرة واحدة لزوجها: "أنا أقدر كل ما تفعله لي، لكنني أتمنى أن تفعله بدون أن أطلب منك ذلك." أجاب زوجها: "لكن يا عزيزتي، كيف سأعرف ما ترغبين به إذا لم تطليبي مني ذلك؟"

كان كاهن وزوجته في حفل زفاف، وعندما كانا على وشك المغادرة، التفتت زوجة الكاهن إليه وقالت: "حبيبي، هل رأيت كيف نظر العريس إلى عروسه أثناء الحفل؟ أتمنى أن تنظر إلي بهذه الطريقة." أجاب الكاهن: "لكن يا عزيزتي، ليس مسموحاً لي بإلقاء نظرة مباشرة أثناء الخدمة".

التعريف الأكاديمي: يمكن تنمية التفكير الإيجابي من خلال تقنيات مختلفة، بما في ذلك إعادة تنظيم المعتقدات الإدراكية، والحديث الذاتي الإيجابي، والامتنان، والاهتمام الواعي (سيلجمان، ٢٠١١). إعادة تنظيم المعتقدات الإدراكية ينطوي على تحديد الأفكار السلبية والتحديات لها واستبدالها بأفكار إيجابية وواقعية (بيك، ١٩٧٩). الحديث الذاتي الإيجابي ينطوي على استخدام التأكيدات الإيجابية والبيانات لتعزيز المعتقدات والمواقف الإيجابية (سيلجمان، ٢٠١١). الامتنان ينطوي على التعرف على وتقدير الجوانب الإيجابية لحياة الشخص، مما يمكن أن يزيد من مشاعر السعادة والرفاهية (إيمونز وماكولو، ٢٠٠٣). الاهتمام الواعي ينطوي على تركيز انتباه الشخص على اللحظة الحاضرة، دون حكم أو تشتيت، مما يمكن أن يقلل من التوتر ويحسن الرفاهية (كابات-زين، ١٩٩٠).

التطبيق الكتابي والعملي: إحدى القصص الكتابية التي توضح أهمية التقدير وكيف يمكن لزوجات كاهن الاستفادة من ذلك في التعامل مع زوجها بطريقة إيجابية توجد في إنجيل لوقا في العهد الجديد. القصة تتحدث عن امرأة كانت خائطة وجاءت إلى يسوع وهو يتناول الطعام في منزل فريسي. جلبت معها إناءً من العبير،

استخدمته لدهن قدمي يسوع. بكت على قدميه ومسحتهما بشعرها وقبّلتها. كان الفريسي ينتقد المرأة، لكن يسوع دافع عن أفعالها، قائلاً: مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ أَقُولُ لَكَ: قَدْ غُفِرَتْ خَطَايَاهَا الْكَثِيرَةُ، لِأَنَّهَا أَحَبَّتْ كَثِيرًا. وَالَّذِي يُغْفَرُ لَهُ قَلِيلٌ يُحِبُّ قَلِيلًا». (لوقا ٧: ٤٧)

تُعَلِّمنا هذه القصة أهمية التقدير والامتنان للنعم التي نتلقاها. رأت المرأة قيمة وجود يسوع في حياتها وعبرت عن تقديرها من خلال تقديم أثمن ما تملكه وإظهاره محبة واحتراماً عظيماً له.

في سياق زوجة الكاهن، تذكرنا هذه القصة بأهمية إظهار التقدير للعمل الذي يقوم به أزواجنا في خدمة الله والكنيسة. يمكن أن يكون عمل الكاهن تحدياً ومتطلباً، ومن المهم لزوجة الكاهن أن تدرك وتقدير التضحيات التي يقدمها زوجها في خدمته. من خلال إظهار التقدير والامتنان لعمله، يمكنها تعزيز علاقتها وتوفير الدعم الذي يحتاجه للمواصلة في خدمته بفعالية.

يمكن أن يتخذ التقدير أشكالاً عديدة، مثل كلمات التشجيع أو أعمال الخدمة أو التعبير عن الامتنان. من خلال إظهار التقدير لعمل زوجها، يمكن لزوجة الكاهن خلق جو إيجابي وداعم في علاقتها ومساعدته على الشعور بالتقدير والقيمة للعمل المهم الذي يقوم به.