



## إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

سبتمبر ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### التفكير الإيجابي – الجزء الرابع

الخطوة الرابعة: ممارسة العفو

العفو هو جزء أساسي في أي زواج ناجح. كما يشرح الأنبا أرسانيوس، "العفو ليس عن نسيان أو مبرر للخطأ الذي ارتكبه. إنه عن التخلص من الغضب والاستياء الذي نشعر به تجاه شريك حياتنا." الآية الكتابية: "مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا." (كولوسي ٣: ١٣)

قصة مضحكة: في يوم من الأيام، كانت امرأة تتشاجر مع زوجها بشأن شيء حدث في وقت سابق من اليوم. مع تصاعد الجدل، قامت المرأة برمي طبق على زوجها، والذي انكسر على الحائط خلفه. شعرت المرأة بالذنب والندم، وقررت أن تعوض زوجها من خلال طهي وجبته المفضلة وتقديمها له في السرير. ومع ذلك، أثناء حملها للوجبة على السلالم، تعثرت وسكبت الوجبة بأكملها في حضن زوجها. شعرت المرأة بالإحراج والخجل أكثر، واعتذرت بشدة وطلبت عفو زوجها. زوجها، الذي كان الآن مغطى بالطعام، نظر إليها ببساطة وقال: "لا بأس، حبيبتي. أنا أغفر لك. ولكن في المرة القادمة، ربما تتحدثي إليّ بدلاً من رمي الأطباق وسكب الطعام." انتهت الزوجة وزوجها بالضحك من الوضع بأكمله وعانقوا بعضهما البعض.

التطبيق الكتابي والعملية: إحدى القصص الكتابية التي تسلط الضوء على أهمية ممارسة العفو وكيف يمكن لزوجة كاهن الاستفادة منها في التعامل مع زوجها بطريقة إيجابية توجد في إنجيل متى في العهد الجديد. القصة تتحدث عن بطرس، أحد تلاميذ يسوع، الذي سأله كم مرة يجب أن يغفر لشخص أخطأ ضده. أجاب يسوع قائلاً: "لَا أَقُولُ لَكَ إِلَى سَبْعِ مَرَّاتٍ، بَلْ إِلَى سَبْعِينَ مَرَّةً سَبْعَ مَرَّاتٍ." (متى ١٨: ٢٢)

ثم تابع يسوع بسرد مثل عن ملك أراد تسوية حساباته مع عبده. كان أحد العبيد مديوناً له بمبلغ كبير من المال، وأمره الملك ببيعه هو وأسرته لسداد الدين. توسل العبد بالرحمة والملك أعفى دينه تماماً. ومع ذلك، ذهب العبد نفسه بعد ذلك إلى عبد آخر مديون له بمبلغ صغير وطلبه بالدفع. عندما توسل العبد الآخر بالرحمة، رفض العبد الأول وأمر بسجنه. عندما علم الملك بذلك، غضب وعاقب العبد الأول بسبب عدمه للعفو. ختم يسوع المثل بالقول: "فَهَكَذَا أَبِي السَّمَاوِيُّ يَفْعَلُ بِكُمْ إِنْ لَمْ تَتْرَكُوا مِنْ قُلُوبِكُمْ كُلِّ وَاحِدٍ لِأَخِيهِ زَلَاتِهِ." (متى ١٨: ٣٥)

تعلم هذه القصة لنا أهمية العفو وعواقب حمل عدم العفو في قلوبنا. في سياق زوجة كاهن، من المهم بالنسبة لها ممارسة العفو في علاقتها مع زوجها. عمل الكاهن يمكن أن يكون مُطلباً ومُجهداً، ومن الممكن أن تنشأ صراعات وسوء تفاهم بين الزوجين. ومع ذلك، من خلال ممارسة العفو، يمكن لزوجة الكاهن أن تمنع هذه الصراعات من التسبب في ضرر دائم لعلاقتها. العفو قد يكون صعباً، خصوصاً عندما نشعر بالجرح أو بأننا تعرضنا للظلم من قبل شخص ما. ومع ذلك، من خلال اتباع مثال يسوع ومنح العفو بحرية وسخاء، يمكننا خلق بيئة إيجابية ومُشجعة في علاقاتنا. يمكن لزوجة الكاهن الاستفادة من ممارسة العفو من خلال تعزيز علاقتها بزوجها وتكوين علاقة قوية وصحية مبنية على الاحترام المتبادل والتفاهم.

#### التطبيق الأكاديمي والمراجع لجميع الأجزاء السابقة:

في الختام، فإن التفكير الإيجابي هو بنية نفسية قوية تحمل فوائد عديدة لصحة الأفراد النفسية والجسدية، وعلاقتهم الاجتماعية، وأدائهم في العمل. من خلال تنمية التفاؤل والكفاءة الذاتية واستخدام تقنيات متنوعة لتعزيز التفكير الإيجابي، يمكن للأفراد تحسين مستوى رفايتهم والتعامل بشكل أفضل مع تحديات الحياة.

#### References:

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. Penguin.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. Trends in cognitive sciences, 18(6), 293-299.
- Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza a virus. Psychosomatic medicine, 68(6), 809-815.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of personality and social psychology, 84(2), 377-389.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Dell.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive therapy and research, 16(2), 201-228.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new