



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

أكتوبر ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

الأشخاص المساندون – الجزء الأول

في الأجزاء الأربعة القادمة سنناقش أربعة من أهم معايير يتميز بها الأشخاص المساندون استناداً إلى المفاهيم العلمية والروحية.

١- المعيار: المرونة العاطفية

التعريف العلمي: تعني المرونة العاطفية قدرة الفرد على التكيف والتعامل بفعالية مع الإجهاد، والمحن، والأحداث الحياتية الصعبة. وهي تشمل الحفاظ على حالة عاطفية متوازنة والتعافي من الأوضاع الصعبة.^١

قصة كتابية: تجسد قصة أيوب مثال المرونة العاطفية. على الرغم من مواجهة معاناة وخسارة هائلتين، ظل أيوب ثابتاً في إيمانه وحافظ على توازنه العاطفي. تحمل الاختبارات بمرونة رائعة وظهر أقوى في ثقته بخطّة الله.

قصة طريفة: تخيل زوجة كاهن تكافح للحفاظ على هدوئها أثناء التعامل مع سلسلة من الأوضاع الغير متوقعة خلال حدث كنسي—التعثر على الأسلاك، وإراقة القهوة على نفسها بطريقة غير مقصودة، وفقدان بعض المستندات المهمة. من خلال كل ذلك، تحافظ على رزائنها، وتحصل في النهاية على لقب "الضحكات الرزينة" بين أبناء الإيبارشية.

تمرين عملي: لتطوير المرونة العاطفية، مارس تأمل الوعي الذهني. خصص وقتاً كل يوم للجلوس بهدوء والتركيز على نفسك، ومراقبة أفكارك وعواطفك دون الحكم عليها. يمكن لهذا التمرين مساعدتك على بناء القدرة على البقاء هادئاً في المواقف الصعبة.

فيما يلي خمس آيات من الكتاب المقدس تسلط الضوء على مفهوم المرونة العاطفية، مع مراجعهم في النسخة البيروتية:

• يعقوب ١: ٢- إْحْسِبُوهُ كُلَّ فَرْحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقْعُونَ فِي تَجَارِبٍ مُتَنَوِّعَةٍ، عَالِمِينَ أَنَّ أَمْتِحَانَ إِيْمَانِكُمْ يُنْشِئُ صَبْرًا. وَأَمَّا أَلْصَبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌ، لِكَيْ تَكُونُوا تَامِينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ.

• رومية ٥: ٣-٥ لَيْسَ ذَلِكَ فَقَطْ، بَلْ نَفْتَخِرُ أَيْضًا فِي الضِّيقَاتِ، عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيقَ يُنْشِئُ صَبْرًا، وَالصَّبْرَ تَرْكِيبَةً، وَالْتَرْكِيبَةَ رَجَاءً، وَالرَّجَاءَ لَا يُخْزِي، لِأَنَّ مَحَبَّةَ اللَّهِ قَدْ أَنْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا.

^١ (المراجع: ماستن، أ. س. (٢٠٠١). "السحر العادي: عمليات المرونة في التطوير". عالم نفسي أمريكي، ٥٦ (٣): ٢٢٧-٢٣٨).

١٠ بطرس ٥: ١٠ إله كل نعمة الذي دعانا إلى مجده الأبدي في المسيح يسوع، بعد ما تألمتم يسيراً، هو يكملكم، ويثبتكم، ويقويكم، ويمكنكم.

• أمثال ٢٤: ١٦ لأن الصديق يسقط سبع مرات ويقوم، أما الأشرار فيعثرُونَ بالشر.

• فيلي ٤: ١١-١٣ ليس آتي أقول من جهة احتياج، فإني قد تعلمت أن أكون مكتفياً بما أنا فيه. أعرف أن أتضع وأعرف أيضاً أن أستفضل. في كل شيء وفي جميع الأشياء قد تدرّبت أن أشبع وأن أجوع، وأن أستفضل وأن أنقص. أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني.

وهناك خمسة أقوال من آباء الكنيسة تدعم فكرة المرونة العاطفية:

• القديس أوغسطينوس "لا تتخلي عن نفسك لليأس. نحن شعب الفصح وهلوليا هو نشيدنا."^٢

• القديس يوحنا الذهبي الفم "تقدم لنا التجارب والمحن فرصة للتكفير عن أخطائنا وذنوبنا السابقة. في مثل هذه المناسبات، يأتي الله إلينا كطبيب ليشفي الجروح التي خلفتها ذنوبنا." المرجع: عظات على إنجيل متى

• القديس يوحنا كاسيان "لا يجب على النفس التي تعاني بشدة من المعاناة والشدائد أن تفقد الشجاعة ولكن يجب أن تعتقد أن بعد الشتاء يأتي الصيف، وبعد الليل يأتي النهار، وبعد العاصفة يأتي هدوء عظيم." المرجع: "المؤتمرات" للقديس يوحنا كاسيان

• القديس كيرلس الإسكندري "الله لا يعزينا لنصبح مرتاحين، ولكن لنصبح معزين."^٣

• القديس إغناطيوس من لاويلا "إذا أرسل الله لك العديد من المعاناة، فهذا علامة على أن لديه خطئاً عظيماً لك وبالتأكيد يريد جعلك قديساً."^٤

أحد التحديات التي قد تواجهها زوجة الكاهن في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في التعامل مع المرونة العاطفية emotional resilience هو مساعدة الأزواج في التعامل مع مشكلات العقم مع الحفاظ على إيمانهم وصحتهم العاطفية emotional well-being. العقم يمكن أن يكون تجربة محزنة عاطفياً تختبر صلابة الزوجين وإيمانهم وعلاقتهم. زوجة الكاهن تلعب دوراً حاسماً في تقديم الإشراف الروحي والدعم خلال مثل هذه الأوقات الصعبة.

^٢ المرجع: يُعزى للقديس أوغسطينوس

^٣ المرجع: يُعزى للقديس كيرلس الإسكندري

^٤ المرجع: يُعزى للقديس إغناطيوس اللويولي

مثال:

كان في إحدى الرعايا القبطية الأرثوذكسية، زوجان يدعيان م و ج. كانا مخلصين لإيمانهما وكان لديهما حلم دائم ببناء أسرة قوية مرتكزة على معتقداتهما المشتركة. ولكن، مع مرور السنين بعد زواجهما، وجدا أنفسهما يعانيان من العقم.

كان م و ج يشعران بالأسى لعجزهما عن الإنجاب. وشعرا بالعزلة وشكاً في جدارتهما في نظر الله. مع تصاعد أزمتهما العاطفية، توجهتا إلى الكاهن للحصول على التوجيه والعزاء. كان الكاهن معروفاً بطبيعته المحبة وسلوكه المتفهم. فاستمع لقصتهما، متعاطفاً مع آلامهما وإحباطهما. وأدرك أهمية معالجة مخاوفهما الروحية وكذلك صحتهم العاطفية.

على مدى الشهور التالية، عين الكاهن زوجته لإجراء جلسات استشارية مع م و ج. شاركتها قصصاً من الكتاب المقدس عن أفراد وأزواج واجهوا تحديات، مؤكدة على أهمية الإيمان الثابت في أوقات الشدة. كما ربطتهما بمجموعات دعم داخل الكنيسة حيث يمكنهما مقابلة آخرين مروا بتجارب مشابهة.

بدأ م و ج تدريجياً في إيجاد عزاءاً في تعاليم الأب الكاهن وجلسات زوجته. وبدءا ينظران إلى معاناتهما مع العقم كفرصة للنمو بدلاً من عائق لا يمكن تجاوزه. ازداد إيمانهما بخطة الله، وأصبحت علاقتهما ببعضهما البعض أقوى حينما اعتمدا على بعضهما البعض للحصول على الدعم.

بعد سنوات من المرونة العاطفية، قرر م و ج في النهاية استكشاف التبني. وظلت زوجة الكاهن تقف إلى جانبيهما، مقدمة الصلوات والإرشاد طوال عملية التبني. عندما رحبوا أخيراً بطفل في أسرتهما، احتفلت الجماعة كلها برحلتها الإيمانية ومثابرتهم.

توضح هذه القصة كيف يمكن لزوجة الكاهن في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية أن تلعب دوراً محورياً في مساعدة زوجين مثل م و ج على التغلب على التحديات العاطفية، معتمدين على إيمانهم لبناء المرونة العاطفية وإيجاد معنى حتى في مواجهة الشدائد.[°]

° المرجع مبني على قصة حقيقية