



## إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

نوفمبر ٢٠٢٣ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### الأشخاص المُساندون – الجزء الثاني

#### معايير التواصل المُساند Supportive Communication

التعريف العلمي: يتضمن التواصل المتعاون استخدام الاستماع النشط، والتعاطف، والتحقق لإنشاء بيئة من الفهم والراحة أثناء المحادثات. يعزز الاتصال العاطفي الفعّال ويساعد الأفراد على الشعور بأنهم مسموعون ومُقدّرون.<sup>١</sup>

قصة كتابية: تسلط القصة التي تجمع بين راعوث ونعمي الضوء على التواصل الداعم. إلتزام راعوث بمرافقة نعمي وكلماتها المتعاطفة ("حيثما تذهبين، سأذهب، وحيثما تبقين، سأبقى") توضح قوة الوقوف إلى جانب شخص عزيز في الأوقات الصعبة.<sup>٢</sup>

قصة طريفة: تخيل سيناريو تحاول فيه زوجة الكاهن تقديم الدعم المعنوي لزوجها بعد عظة صعبة. تتلثم في الكلمات وتخلط عباراتها المُساندة بطريقة غير متوقعة، مما يجعل زوجها مرتبكاً ويضحك. يصبح ضحكهما المشترك لحظة اتصال حقيقي.

تمرين عملي: مارس التواصل الفعّال مع زوجك. اختر موضوعاً وتناوبوا على التحدث والاستماع. بعد الانتهاء من كلام كل شخص، قم بتلخيص أفكاره للتأكد من فهمك الصحيح. سيعزز هذا التمرين من قدرتك على تقديم التواصل المُساند.

خمس آيات من الكتاب المقدس تسلط الضوء على أهمية التواصل المُساند:

أفسس ٤ : ٢٩ لَا تَخْرُجْ كَلِمَةً رَدِيَّةً مِنْ أَفْوَاهِكُمْ، بَلْ كُلُّ مَا كَانَ صَالِحاً لِلْبُنْيَانِ، حَسَبَ الْحَاجَةِ، كَيْ يُعْطِيَ نِعْمَةً لِلسَّامِعِينَ.

أمثال ١٦ : ٢٤ أَلْكَلَامُ الْحَسَنُ شَهْدٌ عَسَلٌ، حُلُوٌّ لِلنَّفْسِ وَشِفَاءٌ لِلْعِظَامِ.

كولوسي ٤ : ٦ لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ كُلِّ حِينٍ بِنِعْمَةٍ، مُصْلِحاً بِمِلْحٍ، لِتَعْلَمُوا كَيْفَ يَجِبُ أَنْ تُجَاوِبُوا كُلَّ وَاحِدٍ.

<sup>١</sup> بيرليسون، بي. آر. (٢٠٠٣). "تجربة وآثار الدعم العاطفي: ما يمكن أن نقوله لنا دراسة الفروق الثقافية والجنسية عن العلاقات القريبة، والعاطفة، والتواصل البيني الشخصي." العلاقات الشخصية، ١٠(١)، ١-٢٣.  
<sup>٢</sup> كتاب راعوث

يعقوب ١: ١٩ لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعاً فِي الْإِسْتِمَاعِ، مُبْطِئاً فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِئاً فِي الْغَضَبِ،

أمثال ١٢: ١٨ يُوجَدُ مَنْ يَهْدُرُ مِثْلَ طَعْنِ السَّيْفِ، أَمَّا لِسَانُ الْحُكَمَاءِ فَشِفَاءٌ.

خمس أقوال من آباء الكنيسة تسلط الضوء على أهمية التواصل المُساند:

• القديس يوحنا الذهبي الفم "ليكن كلامك أفضل من الصمت، أو كن صامتاً."

• القديس أوغسطينوس "في الأمور الضرورية، الوحدة؛ في الأمور المشكوك فيها، الحرية؛ في جميع الأمور، المحبة."

• القديس فرنسيس دي لاسال "كن صبوراً مع كل شيء، ولكن قبل كل شيء كن صبوراً مع نفسك."

• القديسة تيريزا من آفيل "عود نفسك باستمرار على إصدار العديد من أفعال المحبة، لأنها تشعل وتذيب الروح."

• القديس يوحنا من كرونستادت "عندما تلاحظ أن شخصاً ما أضعفه المرض أو أنه مضطرب في الروح أو الجسد، سارع لدعمه بالصلاة، وبالعاطفة والكلمات المشجعة."

أحد التحديات التي قد تواجهها زوجة الكاهن في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية عند التعامل مع التواصل المُساند هي مساعدة الأزواج في تجاوز الفجوات الثقافية والجيلية داخل علاقاتهم. في عالم يزداد عولمة، يأتي الأزواج غالباً من خلفيات متنوعة، ويمكن أن يؤدي تصادم الثقافات والأجيال إلى صعوبات في التواصل وعلاقات متوترة. تلعب زوجة الأب الكاهن دوراً حاسماً في مساعدة الأزواج على التغلب على هذه التحديات من خلال التواصل الفعّال والمُساند.

### قصة كمثال:

في إحدى الرعايا القبطية الأرثوذكسية المزدحمة، عاش زوجان يدعيان ديفيد وسارة. وُلد ديفيد ونشأ في مصر، بينما نشأت سارة في الولايات المتحدة. التقيا أثناء دراستهما في الجامعة ووقعا في الحب، وقررا بسرعة الزواج. مع مرور الوقت، أدركا أن خلفياتهما الثقافية المتفاوتة كانت تسبب مشكلات في التواصل وسوء الفهم.

كان ديفيد ينحدر من عائلة مصرية تقليدية ولديه قيم ثقافية متجذرة عميقاً. كان يؤمن بوجود روابط عائلية قوية، وعلاقات بين الأجيال المتقاربة، وهيكلية هرمية في اتخاذ القرارات العائلية. من ناحية أخرى، نشأت سارة في مجتمع فردي يقدر الاستقلالية الشخصية، والتعبير المفتوح عن المشاعر، والمساواة في اتخاذ القرار.

بينما حاولا التنقل في زواجهما، وجدا ديفيد وسارة أنفسهما يتجادلان بكثرة، غالباً ما يكافحان لفهم وجهات نظر بعضهما البعض. شعرا باليأس، وتوجها إلى زوجة الأب الكاهن للإرشاد.

أدركت تاسوني أهمية الحوار المفتوح والفهم في زواج عابر للثقافات مثل زواج ديفيد وسارة. بدأت بإجراء جلسات إرشاد فردية مع كل منهما لفهم تربيتهم، وقيمهم، وأساليب التواصل لديهم. شجعتهم على مشاركة مشاعرهم وأفكارهم بصراحة، مُحدثةً مساحةً آمنةً للتعبير الصادق.

بعد الحصول على رأي ديفيد وسارة، جمعت تاسوني بينهما في جلسات إرشاد مشتركة. حيث سهلت لهما المحادثة ليمكثهما مناقشة اختلافاتهما الثقافية دون الحكم. كما دعمتهم في تعلم تقنيات الاستماع النشط، والتعاطف، وأهمية إيجاد أرضية مشتركة من خلال برامج تعليمية أخرى في الأبرشية.

مع مرور الوقت، بدأ ديفيد وسارة في تقدير خلفيات بعضهما البعض ووجهات النظر. عملوا على العثور على حلول وسط تحترم قيمهم الثقافية المتفاوتة مع الحفاظ على وحدة زواجهم. وبمرور السنين، أصبح ديفيد وسارة مثلاً داخل رعيتهم لزواج ناجح عابر للثقافات. كثيراً ما شاركوا رحلتهم خلال ورش العمل عن الزواج مُشددين على أهمية التواصل المفتوح، والاحترام، والتسوية.

توضح هذه القصة كيف يمكن لزوجة الكاهن في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية معالجة تحدي التواصل المُساند من خلال مساعدة الأزواج في تجاوز الفجوات الثقافية والجيلية في علاقاتهم. من خلال الإرشاد، والتعاطف، والنهج القائم على الإيمان، يمكن لأزواج مثل ديفيد وسارة تعلم كيفية التعامل مع اختلافاتهم وتعزيز روابطهم الزوجية.

(المرجع مبني على قصة حقيقية لكن الأسماء المذكورة هنا ليست الأسماء الحقيقية لدواعي الخصوصية)