



هيئة الخدمة الروحية  
وتدريب القادة

# سر المحبة

[www.christianlib.com](http://www.christianlib.com)

*The Secret  
Of  
Loving*

جوش ماكدويل

[christianlib.com](http://christianlib.com)

[coptic-books.blogspot.com](http://coptic-books.blogspot.com)

# سر المحبة

## *The Secret of Loving*

جوش ماكدويل



هيئة أكدمت الروحية وتدريب القادة

الكتاب: سر المحبة  
الكاتب: جوش ماكدويل  
الناشر: هيئة الخدمة الروحية وتدريب القادة  
الغلاف: مورننج ستار  
تجهيز وتنفيذ: مورننج ستار ٢٦٢٤١٢٧٧  
تاريخ النشر: يناير ٢٠١٣  
الطبعة: الأولى  
رقم الإيداع بدار الكتب: ٢٠١٣/٢٥٠٧  
الترقيم الدولي: ISBN 978-977-5436-47-4

كيف يمكن أن يكون لديك حميمته دائماً؟

سوف تساعدك مادة هذا الكتاب  
على الإجابة بموضوعية:

«هل أنا شخصياً مستعد للزواج؟»

9

«هل عبتنا ناضج بما فيه الكفاية للحفاظ على حياة  
زوجية وعلاقات جنسية هادفة مدى الحياة؟»

إذا لم تكن قد بدأت بطرح هذه  
الأسئلة، فقد آن الأوان  
لطحها



# سر المحبة

جوش ماكدويل

*LIVING BOOKS*  
*Tyndale House Publishers, Inc.*  
*Wheaton, Illinois*

إلى جيم ودوريس يود، والدي زوجتي،  
بكل المحبة والاحترام والتقدير العميق  
لجعل أطفالهما نموذجاً لسر المحبة.  
بكل امتنان،  
سوف نستفيد عائلي وأنا بقية حياتنا  
بسبب محبتكما ونموذجكما.



# المحتويات

٩	..... المقدمة
	القسم الأول: أنت هو السر!
١٢	..... ١. شيء أكثر
٢٠	..... ٢. البحث عن السيد المناسب
٢٨	..... ٣. صورة ذاتية مناسبة وحقيقية
٤٨	..... ٤. المحافظة على وضوح القنوات
٦٠	..... ٥. التحول إلى متكلم أفضل
٨٢	..... ٦. حل النزاع
٩٨	..... ٧. تعلم أن تغفر
١١٨	..... ٨. أن تصبح جديراً بالثقة
١٢٤	..... ٩. التجاوب مع السلطة
١٣٢	..... ١٠. فيما يتعلق بهذه الفضائح السرية
١٣٨	..... ١١. تغذية روحك
١٦٦	..... ١٢. عامل الضغط
١٧٨	..... ١٣. تجنب العبودية المالية
١٩٢	..... ١٤. لكم، لي، ولنا
	القسم الثاني: الحب الناضج هو المفتاح الرئيسي
١٩٩	..... مقدمة: إدراك وفهم الحب الناضج
٢٠٢	..... ١٥. تكيف الحب نحو الشخص بإجماله
٢١٢	..... ١٦. تهجئة كلمة عطاء G. I. V. E



٢١٨	.....	١٧. إظهار الاحترام والوقار
٢٢٦	.....	١٨. دون شروط
٢٣٤	.....	١٩. بهجة الاجتماع معاً
٢٤٠	.....	٢٠. يجب أن تكون واقعياً
٢٥٢	.....	٢١. موقف وقائي
٢٥٦	.....	٢٢. تحمل المسؤولية
٢٦٠	.....	٢٣. إظهار الالتزام
٢٦٤	.....	٢٤. النمو الفعّال
٢٦٨	.....	٢٥. الحب الخلاق
٢٧٢	.....	٢٦. الخاتمة
٢٧٩	.....	ملاحظات

## المقدمة

كثيراً ما يسألني الناس قائلين، «أليس من الصعب على زواجكما أن جوش يضطر للترحال كثيراً؟» أو يوحى بعض الناس قائلين، «ألا تعاني علاقتهما من برنامج جوش المشغول دائماً بالتحدث؟».

سوف اعترف أنني أحب بقاء جوش في البيت لفترات أطول - لكن وجوده في البيت كل مساء لن يغيّر من جودة وقيمة زواجنا. يظهر جوش مراراً وتكراراً، في الكثير من الطرق الخلاقة والمبتكرة، أن الأولاد وأنا الأولوية الأولى في حياته، سواء أكان معنا أم لم يكن. معرفة واختبار ذلك يمنحنا إحساساً عميقاً بالأمان بأننا لن نبدل بأي شيء آخر في حياته! كما ترون، يعيش جوش على أسس يومية حسب ما سوف يشاركه بهذا الكتاب فيما يتعلق بالحب والزواج والعلاقة الجنسية والأبوة.

من المسلم به أن العلاقة الزوجية الممتازة تتطلب جهداً. منذ البداية، عمل جوش جاهداً كي يجعل زواجنا ١٥٠٪ أكثر إثارة مما استطيع تخيله. فلا عجب إذن إنني أحببت إعطائه ١٥٠٪ بالمقابل.

يشارك جوش في هذا الكتاب من كل قلبه وأبحاثه ما كان قد تعلمه عن كون المرء الشخص الصحيح كزوج أو زوجة. إنه يقدم أيضاً أحد عشر مفتاحاً رئيسياً لعلاقة الحب الناضج. إنني أعرف أنها سوف تفيدكم لأنها أفادتنا وما زالت تفيدنا.

دوتي ماكديويل

(Dottie McDowell)



## القسم الأول

# أنت هو السر

كيف تكون الشخص المناسب في علاقة محبة؟

## الفصل الأول

شيء، أثر

بينما كنت أعمل في وقت متأخر في إحدى الليالي، قطع تركيزي رنين الهاتف المتواصل.

«السيد ماكدويل؟»

كان من الواضح أن الصوت كان صوت امرأة شابة بالكاد تنتظر الإجابة.

«لقد ذهبت إلى الفراش مع خمسة رجال مختلفين في آخر خمس أمسيات يا سيد ماكدويل. أنا الليلة أجلس وحيدة على الفراش بعدما انتهى كل شيء وأسأل نفسي، 'هل هذا كل شيء في الموضوع؟' 'تهدج صوتها وهي تخرم قائلة، «أرجوك أخبرني إن كان هناك المزيد.»

فأجبتها، «نعم يوجد المزيد. إنها تدعى الحميمية.»

قد تكونين أنت الآن مثل تلك المرأة الشابة تسألين نفسك، «هل هذا كل شيء في الموضوع؟» أنت تعتقدين أنه لديك علاقة وتكتشفين أن شريك هذا الموعد يبحث عن لقاء لليلة واحدة فقط. أنت متزوجة وتتوقين لعشاء على أنوار الشموع، وكل ما تستطيعين الحصول عليه من شريك حياتك بضع آهات وهو يشاهد مباراة كرة قدم. قد تكون شخصاً قد انفصلت أو حصلت على الطلاق لتوك ولكنك تسترجع ذكرياتك وتساءل نفسك، «هل هذا كل شيء في الموضوع؟»

إذا كان ذلك هو السؤال الذي تطرحه، فأنت لست وحدك. البحث عن الحب الحقيقي هو الموضوع الرئيسي في معظم الأغاني المشهورة ويجري

تحت اتجاهات خفية في كل فيلم تقريباً. إنه دماء الحياة لمعظم القصص الرائجة التي يقرؤها الملايين من البشر. تُصرف الملايين من الدولارات على الحملات الدعائية المؤسسية كلفة على رغبتنا بالحميمية. كل من المسلسلات الدرامية اليومية والأفلام الحميمة تعكس وتضرم أحلامنا من جديد. وإذا ما كنت تريد فعلياً أن تصبح غالباً كمتكلم، فجهز نفسك لحلقات دراسية ومؤتمرات عن أساليب تتعلق بالنجاح في الحب والعلاقة الجنسية والزواج.

عندما أزور الجامعات، فأني أضمن جمهوراً محتشداً عندما تتكلم اللوحات الإعلانية عن موضوع «العلاقات الجنسية في حدها الأقصى». على الرغم من أنني استخدم مواضيع رئيسية أقل إثارة عندما أتكلم للشبيبة في الكنائس، إلا أنني أعرف أن كلامي حول الحب والعلاقات الجنسية يجذب انتباه الحضور.

حقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب يثبت أن انشغالنا الهائل بإيجاد الحب الحقيقي هو أمر غير ناجح على نطاق واسع. يبقى الحب الحقيقي محيراً ومراوغ في أفضل حالاته. يكتب الصحفي والمؤلف المشهور الدكتور ليو بوسكaglia (Dr. Leo Buscaglia) قائلاً:

لقد درنا الدورة الكاملة. نحن ما زلنا مستمرين بترك العائلة وترك القيم الأخلاقية وترك كل الأمور التي كلها خير، الأمور التي نسميها بالتفاهات. لقد جربنا كل شيء - العلاقات الجنسية غير الشرعية والزيجات المتعددة. لكننا وجدنا أن كل تلك الأمور تركتنا نشعر بالوحدة والفراغ فقط. لذلك أصبحنا الآن نبحث من جديد عن تلك القيم القديمة وبدأنا ندرك ونفهم أنه من الممكن أن يوجد فيها بعض الحقيقة. ١

## العلاقات الجنسية ليست كافية

أنت وأنا نعرف أن إحدى تلك القيم القديمة هي الحميمية. تلقت آن لاندز (Ann Landers) إجابات لا تُصدق عندما سألت، «هل تفضلن المعانقة الودودة بدلاً من العلاقة الجنسية؟» أجابت وأكدت أكثر من ٦٤٠٠٠ من ال ٩٠٠٠٠ امرأة ممن سُألن هذا السؤال، «المعانقة الودودة أو اللمسة اللطيفة والرفيقة أهم بكثير من العلاقة الجنسية.» ٢ على الرغم من أنني لست مقتنعاً أن تلك اللواتي أجبن على السؤال يفضلن بكل صدق أحد الاختيارين بدل الآخر، إلا أنه من الواضح أن تلك اللواتي تجاوبن مع السؤال عبرن عن لهفة وحنين للحميمية في العلاقة الجنسية.

هل عانقتِ أحداً اليوم؟ إذن أنت سوف توافقين مع الدكتور جيروم شيرمان (Jerome Sherman) عندما قال، «كوننا بشر، فإننا نحتاج للدفع والتقارب في علاقاتنا. إنها رغبة بشرية أساسية. العملية الجنسية بحد ذاتها هي عملية آلية.» ٣

ومع ذلك، هل ذلك صحيحاً بالنسبة للرجال أيضاً؟ أليس من المفروض على الرجال أن يكونوا مهتمين بالعلاقات الجنسية على نحو رئيسي؟

تعترف الدكتورة جويس بروذرز (Dr Joyce Brothers) الطبيبة النفسية المشهورة وطنياً متكلمة عن نتائج أسئلة آن لاندروز، فتقول، «النتائج دقيقة. منذ فترة طويلة جداً - منذ الزمن الفيكتوري - والرجال والنساء يمارسون العلاقات الجنسية حتى يحصلون على اللمسات أو المعانقات. تمتلكنا جميعنا رغبة اللمس، والعلاقة الجنسية هي العملة التي يدفعها الناس للعاطفة.» ٤

نحن فعلياً نعرف القليل جداً عن الحب والعلاقات الجنسية، أليس كذلك؟ النسبة الوطنية للطلاق ما هي إلا مؤشر واحد على أنه ما زال لدينا طريق طويلة لقطعها قبل أن نحل كل الألغاز. حتى المختصين في هذا المجال يعترفون بذلك.

يعترف الدكتور جون موني (Dr. John Money) المختص بالعلاقات الجنسية والتوالد في جامعة جونز هوبكنز (Johns Hopkins) قائلاً، «بالكاد بدأت الأبحاث تولى اهتماماً بمشاكل الحب وعلاقات الحب لأنه أصبح من السهل جداً التكلم عن العلاقات الجنسية. لكن ما يهم الكائنات البشرية فعلياً هو الحب والعلاقات البشرية.» ٥

## إفلاس الحرية

اكتشفت أثناء مشورتي لمئات الأزواج أن المشكلة الكبرى هي ليست الكبت منذ العصر الفيكتوري. بدلاً من ذلك، اعترف الأزواج قائلين إن المتعة والعاطفة لم تعد موجودة في العلاقات الجنسية. يدعم هذا الاكتشاف الاخصائيون بمعالجة الأمور الجنسية أمثال رالو ماي (Rollo May) الذي كتب في كتابه الحب والإرادة (Love and Will) قائلاً:

نادراً ما يرى المختصون بمعالجة الأمور الجنسية اليوم المرضى الذين تبدو عليهم أعراض الكبت الجنسي ... بل الحقيقة، نحن نجد الناس الذين يأتون من أجل المساعدة يعانون من الأعراض العكسية: التكلم كثيراً عن الجنس وممارسة الكثير جداً من الأنشطة الجنسية، ولا يوجد أي شخص على وجه التحديد يتذمر من تحريم الحضارة / الثقافة فيما يتعلق بممارسة العلاقات الجنسية الكثيرة مع الكثير من الأشخاص كما يرغبون. لكن ما يتذمر منه مرضانا هو عدم الإحساس بالعاطفة. الشيء الغريب المتعلق بذروة هذه المناقشة يبدو أنه لا يوجد أي شخص يتمتع كثيراً بهذا التحرر. الكثير من العلاقات الجنسية والقليل من المعاني أو حتى المتعة الناجمة عنها! ٦



## الأسلوب ليس هو الحل

المزيد من المعلومات التفصيلية حول آليات وتقنيات العملية الجنسية وتحديد النسل ليس هو الحل. يقول المختصون بمعالجة الأمور الجنسية المشهورون عالمياً ويليام ماسترز وفيرجينيا جونسون (William Masters and Virginia Johnson):

من كل الأفكار الرئيسية العامة المتعلقة بالأمور الجنسية والتي كانت تُنشر على نحو عمومي في السنوات الأخيرة، لا توجد أية فكرة منها مؤذية أكثر من فكرة أنه يمكن «شفاء» العلاقة الجنسية الضعيفة بتعلم الأسلوب من كتاب - أيّ كتاب كان... التشديد على الأسلوب هو الميزة للكثير مما يمرر من نصائح جيدة في الوقت الحالي. لن يحدث أي شيء جيد في الفراش بين الزوج والزوجة ما لم تكن الأمور الجيدة قد حصلت قبل ذهابهما إلى الفراش. لا يوجد أي مجال لأي أسلوب جنسي جيد يمكنه معالجة علاقة عاطفية ضعيفة. حتى يتمتع كل من الرجل والمرأة ببعضهما البعض في الفراش، فإنه يجب على كليهما أن يرغباً في أن يكونا في الفراش - مع بعضهما البعض. ٧

الاحتياج الحقيقي في الوقت الحالي هو القدرة على إعادة العاطفة والمتعة والحميمية التي يجب أن تدوم وتستمر في العلاقات. لكن بدلاً من ذلك، فإن معظم الناس مستعدون لبذل المزيد من الوقت والأموال والطاقة ليصبحوا شركاء أفضل في العملية الجنسية ولكنهم يهملون تغذية ورعاية المهارات الجوهرية للاهتمام والمحبة والمشاركة. عندما تفشل الأساليب الجديدة، فإن المسؤولية والالتزام، إن منحت المقادير العادلة من الوقت والطاقة، فإنها سوف تعيد الحميمية والمتعة وهما أمران جوهريان وهامان جداً في العلاقة الزوجية.

## ترتيب الأمور بالطريقة الصحيحة

بإمكانك وصف العلاقة الزوجية على أنها «محبة وزواج وعلاقة جنسية». هذا بكل بساطة وضع الترتيب العام للعملية التي تتطور فيها العلاقة الهادفة بين رجل وإمرأة. سوف نركز خلال كل هذا الكتاب على القيم والخصائص المميزة الجوهرية والهامة للعلاقات والعلاقات الزوجية الدائمة حتى يمكنك البدء بالتركيز عليها بدلاً من التركيز على البراعة الجنسية الفائقة. هذا سوف يساعدك على تجنب الكثير من «الطرق المختصرة» المغرية للمحبة والحميمية ولكنها تقود إلى طريق مسدود وغير نافذ. وسوف يساعدك على الانضمام مع شريك الحياة لتجسيد القيم والخصائص المميزة الجوهرية والهامة التي سوف تساعدك على تجنب الوقوع في شرك العلاقات الجنسية غير الشرعية - أو الطلاق إذا كنت متزوجاً.

يمكن وصف هذا الكتاب بأنه عملية ذات خطوتين. سوف نستكشف أولاً خصائصك الشخصية

المميزة، وما الذي تحتاجه كي تكون الشخص المناسب في علاقة المحبة. كما ترى، فإن سر المحبة هو أن تكون الشخص المناسب لشخص آخر. سوف ندرس ونتفحص في الجزء الثاني من هذا الكتاب الخصائص المميزة للحب الصادق والأصلي - القوة الوحيدة الدائمة في العلاقة. سر الحب في حده الأقصى والعلاقة الزوجية والعلاقة الجنسية هو الحب الناضج المعبر عنه بالعلاقة الملتزمة.

## استبداد الخوف

اعتقد انه يوجد نوعان من الخوف يمنعان الكثير من الناس من اختبار الحميمية ومتعة العلاقة الدائمة.

أحدهما الخوف من أن لا تكون جديراً بالحب أبداً.

والآخر هو الخوف من عدم قدرتك على الحب أبداً.

السبب الرئيسي لتواجد هذين النوعين من الخوف هو انهيار الحب كنموذج في بيوتنا. نحن لا نطور عادات الحب الحقيقي والأصلي بطريقة آلية. نحن نتعلم الحب عن طريق مراقبة أدوار النماذج الفعالة - والأكثر تحديداً هو مراقبة كيف يعبر والدانا عن حبهما لبعضهما البعض على أسس يومية.

يقول الدكتور بنجامين سبوك (Dr Benjamin Spock) الحقيقة هي أن الحب مهم جداً وحيوي في سنوات النمو. قال في خطابه الرئيسي الذي ألقاه في مؤتمر عن الأطفال والشبيبة في البيت الأبيض في منتصف القرن الماضي، «هذا ليس مجرد كلام عاطفي. بل الحقيقة هي أن الأطفال الذين يعانون من حرمانهم لمدة طويلة من الرفقة والعاطفة ... قد يذبلون جسدياً وعاطفياً. إنهم يفقدون كل المتعة بعمل الأشياء ورؤية الناس. ... مثل هذه المآسي تكون نادرة، لكنها تثبت بكل تأكيد أن الحب حيوي وهام كأهمية السرعات الحرارية في الطعام.»

بعد تمضية وقت طويل بالعمل مع الشباب المضطربين عاطفياً، كتب الدكتور ليو بوسكاغليا (Dr. Leo Buscaglia) قائلاً:

يوجد أشخاص يستسلمون - بكل ما في الكلمة من معنى - وهم في عمر مبكر لأنهم لم يختبروا الحب فعلياً. إنهم لا يعرفون كيف يشاركون بحبهم هذا، ولا يعرفون كيف يقدمونه ولا يعرفون كيف يتلقونه. لكن إذا حاولت أن تمد يدك وتلمس أحدهم، فإنه يصرخ، وتنتابه نوبات من الغضب والهيجان، قائلاً - «لا تلمسني.» ... إنه درب حياة صعب جداً، والبعض منهم قد لا يعود أبداً منه. ٨

كثيراً ما ينمو بعض الأشخاص وهم عاجزون عاطفياً ومفتقدون القدرة على تلقي الحب أو إعطائه.

## الفصل الأول

أنهم لا يستطيعون إعطاء ما لا يمتلكونه. من ناحية أخرى، كلما ازداد الحب الذي كنا نتلقاه مجاناً من أهلنا، كلما ازدادت قدرتنا على السماح لأنفسنا بمشاركة هذا الحب. لكن يجب أن نكون على الجانب المتلقي للحب أولاً.

من المهم أيضاً أن يؤمن الطفل أنه ليس «والداي يحباني» فقط، ولكن أيضاً، «والداي يحبان بعضهما البعض.» لأنه إذا افتقد الأطفال رؤية نموذج الحب يتجسد في بيوتهم، فإنهم ينمون وهم لا يعرفون فعلياً كيف يعطون أو يتلقون الحب.

الكثيرين منا نشأ في الوقت الحالي بدون هذا النموذج الأبوي التثقيفي. نتيجة لذلك، فنحن نخاف بطريقة شعورية أو لا شعورية من الدخول في علاقات قريبة جداً كعلاقات الزواج. إذا كان هذا النموذج من الحب مفقوداً في بيتك، فأنت لم تتعلم أبداً كيف تحب، وفكرة أن تحب شخصاً ما والعيش مع ذلك الشخص بقية حياتك تصبح مرعبة ومخيفة. على الرغم من أنك تتوق وتحتاج لدفاء وحميمية علاقة حب عميقة، فأنت كثيراً ما تجد نفسك أنك تتراجع وتنسحب. حتى أنك قد تدير ظهرك وتهرب من التورط العاطفي الذي يبدو أنه يتجه نحو الزواج.

عبر أحد الطلاب عن خوفه من الحب بهذه الطريقة قائلاً، «قبل أن أصبح مسيحياً، كنت خائفاً ألا أكون محبوباً أبداً. ما كان مخيفاً أكثر هو أنني لم أكن أعرف إذا كان بمقدوري أن أحب أي أحد أبداً. ... كل ما أعرفه إني كنت استغل الناس. كان لدي في جميع علاقاتي بعض الجوافز الخفية. نتيجة لذلك، لم أستطع التقرب من أي شخص أبداً.»

عبرت فتاة في السادسة عشرة من عمرها بعدما شاهدت برنامجي التلفزيوني الخاص، «سر المحبة»، عن خوفها بالطريقة التالية قائلة، «لقد قررت أنني لن أعرف الحب الحقيقي أبداً. لقد شعرت أنني لن أقدر أبداً على التأقلم في علاقة.»

## الرجاء موجود

منحها البرنامج رجاءً جديداً حيث قالت، «لقد شاهدت برنامجك، ولقد بين لي أنه ليس من المستحيل بالنسبة لي أن يحبني أحدهم فعلياً.» هذا هو الرجاء الذي أسسناه في هذا الكتاب - إنه يمكنك التغلب على الخوف وتصبح حبيباً ناضجاً على الرغم من استعدادك غير الدقيق للحب.

حتى الدكتور ليو بوسكاغليا (Dr. Leo Buscaglia) يقول بوضوح عن الرجاء: «يوجد فرصة ثانية لجميعنا. بالحقيقية، فإن كل يوم يقدم إمكانية الفرصة الثانية.» ٩

مع ذلك، فإن هذا الكتاب لن يمنحك فرصة ثانية فقط - ولكنه سوف يساعدك أيضاً على أن تبذل قصارى جهدك في الفرصة الأولى. سواء أكنت شاباً يافعاً في المدرسة الثانوية أو شخصاً بالغاً أعزباً، فإنك سوف تجد خطة في هذا الكتاب تساعدك على أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه - الشخص القادر على إعطاء وتلقي الحب الناضج. حتى ولو أنك صدقت الفكرة القائلة أن العلاقة الجنسية هي «الغراء الأفضل» التي تجعل العلاقة الدائمة تتماسك وتترابط، وكنت قد احترقت وأرهقت جراء تلك العملية، فإنه يوجد رجاء لك.

سوف تساعدك مادة هذا الكتاب على الإجابة بموضوعية: «هل أنا شخصياً مستعد للزواج؟ و «هل حبنا ناضج بما فيه الكفاية للحفاظ على حياة زوجية وعلاقات جنسية هادفة مدى الحياة؟» إذا لم تكن قد بدأت بطرح هذه الأسئلة، فقد آن الأوان لطرحها الآن.

إذا كنت متزوجاً، فإن البحث والحقائق المقدمة هنا سوف تساعدك على فهم كيف أن المجالات المتنوعة في حياتك وفي علاقاتك يمكن أن تتطور وتحسن قدماً حتى تستطيع بناء وتأسيس طريق جديدة نحو علاقة زوجية مرضية وحميمة فعلياً.

أخيراً، إذا كنت أحد الوالدين أو كليهما أو مشيراً أو راعياً أو معلماً، أو أي شخص يعمل مع الشبيبة أو الأشخاص العزاب، فإن هذه الحقائق سوف تساعدك على مشاركة الخصائص والسمات المميزة الشخصية الضرورية للتمتع بالحب والزواج والالتزام الجنسي الحميم الدائم.

هل أنت مستعد لأهم مغامرة في حياتك؟ يمكنك البدء ومن هذه اللحظة أن تصبح الشخص المناسب لحياة مليئة بالحب الناضج.

## أسئلة للنأمل

ما الذي نبحث عنه في علاقة؟

ما الذي سوف يمنحك علاقةً زوجيةً دائمةً؟

ما هو الخوف الذي يمنحك من تحفيق الحميمة؟

## الفصل الثاني

البحث عن  
السيد المناسب

ما هي الخصائص المميزة التي تعتبرها الأكثر أهمية في فتى أحلامك؟ ما هو نوع الشخص الذي برأيك سيكون الحبيب الجيد؟

كشفت إحصائية حديثة أجرتها مجلة صحيفة العائلة (Family Journal) أن الحساسية تحتل أولويات الكثير من النساء في الوقت الحالي. تمَّ اعتبار الرجل الذي لديه إحساس زائد بالرجولة مجازفة ضعيفة فعلياً حسب النساء اللواتي أجريت عليهن الإحصائية.

يقول البعض منا بكل الصراحة المباشرة عن الشخص المفترض به أن يجعلنا نشعر بالسعادة على وجه الخصوص. في أحد المؤتمرات المتعلقة بالأشخاص العزاب في مدينة بورتلاند، ولاية أوريغون، اقتربت مني فتاة شابة يبدو عليها أنها كانت في أواخر العشرينيات من عمرها وقالت، «دعني أريك نوع الرجل الذي أرغب في الزواج منه يا سيد ماكديويل.» وفتحت بتباهي وافتخار قائمة تتضمن تسعاً وأربعين سمة مميزة كانت تبحث عنها في الرجل. قلت لها بعد أن تفحصت قائمتها، «أنتِ لا تريدين زوجاً يا سيدتي، أنتِ تريدين يسوع.»

مع ذلك، ليس النساء فقط هنَّ من يضعنَّ قائمة تتضمن ما يبحثنَّ عنه في الرجل. اقترب مني في جامعة واشنطن شابٌّ في سنته الجامعية الثانية وأخرج مفكرته وقال لي، «دعني أريك نوع المرأة التي أرغب في الزواج منها.» كل ما أتذكره من قائمته المتضمنة أربع عشرة سمة مميزة هو الإخلاص وأن تكون جديرة بالثقة.

اتبعت هذه المرة أسلوباً مختلفاً.

قلت له، «دعني أطرح عليك سؤالاً. كم تعطي نفسك علامات على هذه النقاط الأربع عشرة؟»

فسألني، «ماذا تعني؟»

فأجبته، «السمات المميزة التي تبحث عنها في الزوجة المتوقعة، هل هي موجودة في حياتك؟»

رأيته وقد استغرق بالتفكير العميق.

ثم تابعت قائلاً، «الموضوع لا يتعلق كثيراً بإيجاد الشخص المناسب، ولكن الموضوع يتعلق كثيراً إذا ما كنت أنت الشخص المناسب للزواج. إذا ما أردت ملكة، فيجب أن تكون ملكاً. وإذا ما أردت حبيبة صالحة، فيجب أن تكون أنت حبيباً صالحاً.»

اكتشاف سر المحبة يشبه كثيراً البحث عن نظارة عينيك، لتجدها بعد ذلك جاثمة فوق رأسك، أو البحث عن حلقة مفاتيحك لتجدها بعد ذلك موجودة في يدك. يبحث الكثير منا ويستمر بالبحث عن الشخص المناسب، في حين أن الأمر يتعلق برمته الرئيسية في كونك الشخص المناسب. لذلك نجد الكثيرين يبحثون في حين أنه يتوجب عليهم أن يحاولوا ... أن يصبحوا النوع المناسب من الأشخاص.

مع ذلك، كيف يمكننا أن نصبح الأشخاص المناسبين؟ أولاً، من المهم جداً أن ندرك ونفهم أن حياة بنا سوف تكون دائماً انعكاساً لخصائصنا وسماتنا الشخصية المميزة.

## أنت تصبح معياراً

عندما يعلق أحدهم قائلاً، «لا يوجد أية امرأة أو أي رجل جيد بالجوار،» فإني أجيب دائماً، «قد يكون العيب فيك أنت وليس في قلة النساء الجيدات أو الرجال الجيدين.» إني أدرك أن ذلك قد يكون دواءً قوياً للبعض، لكن الحقيقة هي أن الرجال والنساء الجيدين يجذبون الرجال والنساء الجيدين الآخرين.

ولدعم ذلك، كتبت عالمتي الاجتماع الدكتورة إيفلين دوفال والدكتورة روبين هيل (Dr. Evelyn Hill & Dr. Reuben Hill) قائلتين:

عندما يحين الوقت لزواجك، فما الذي تجلبه معك؟ ملابس جديدة؟ حساب في البنك؟ بعض الأثاث الذي ورثته؟ قريب أو قريبين ممن تعتمد عليهما؟ وظيفة جيدة مع إمكانية التقدم؟ بغض النظر عما تمتلكه من موجودات أو ديون أو عوائق، فإنه يوجد شيء أكثر أهمية بكثير: ألا وهو شخصيتك، الطريقة التي تتصرف بها مع الناس والمواقف التي تجلبها معك إلى العلاقة الزوجية.

تعتمد نوع العلاقة الزوجية التي تقوم بها على أي نوع من الأشخاص أنت. إذا كنت شخصاً سعيداً وتناقلم بسرعة، فإن الفرص هي أن زواجك سيكون زواجاً سعيداً. إذا ما أجريت التعديلات عن طيب خاطر بدلاً من عملها وأنت متضايق، فأنت من المرجح ستجعل التعديلات على زواجك وعائلتك مقدمة ومُرضية وكافية. إذا ما كنت غير راضٍ وتشعر بالمرة حيال ذاتك في الحياة، فيجب عليك أن تتغير قبل توقع أن تعيش بسعادة للأبد بعد ذلك. ١

تستنتج كل من دوفال وهيل أن الكثير من اللوم يلقي على التعاسة في العلاقات الزوجية بسبب اختيار شريك الحياة غير المناسب أو المشاكل المالية أو الأقمم والتعديلات الجنسية أو الديانة. بالواقع، إنهما تقولان، تتفرع التعاسة مما جلبته معك إلى العلاقة الزوجية. ٢

أنهما تشددان على حاجتك للإقدام على الزواج وأنت «مستعد كي تعني الكثير والكثير جداً لمن اخترته. النجاح في علاقتك الزوجية يعتمد على عمل التوحيد في عادات السعادة والقدرة على أن تحب وأن تُحب. هذه الخصائص المميزة للشخصية العاطفية الناضجة هي أفضل مهر زواج يمكنك إحضاره إلى العلاقة الزوجية.»

هذا ما هو مؤكد عليه في كتاب حياتكما معاً مؤلفه إليوف نيلسون (Your Life Together by Elof Nelson): «النجاح في العلاقة الزوجية يعني أكثر بكثير من إيجاد الشخص المناسب. أن تكون الشخص المناسب هو حتى أمرٌ أكثر أهمية. لقد اكتشفت أن الشباب الذين يأتون لاستشارتي يبحثون عن الشريك الكامل بدون الاهتمام كثيراً بالشخص الذي سوف يحصل عليه هذا الشريك الكامل.» ٣

إذا كنت ترغب بالزواج من شخص رائع فيجب أن تكون أنت نفسك شخصاً رائعاً. وعملية إدراك وتمييز ما هي مجالاتك الشخصية المحتاجة للتحسن هي عملية بسيطة للغاية. اكتب قائمة بالخصائص المميزة التي ترغبها في الشريك. ثم بعد ذلك، قم بمقارنة نفسك مع كل واحدة من تلك الخصائص المميزة.

تتكون العلاقة الزوجية من عملية الالتزام بالأخذ والعطاء معاً فقط؛ يجب أن تكون راغباً في أن تعطي بقدر ما ترغب بأخذه بالتمام والكمال. وكما قال أحد الاختصاصيين، «يوجد أمران يسببان التعاسة في العلاقات الزوجية - الرجال والنساء!»

## نستحق ما نحصل عليه

نحن نستحق ما نحصل عليه. على الرغم من المبالغة المفرط بها للمؤلف بوب فيليبس (Bob Phillips) من أجل التشديد على وصف التباين بين ما نبحث عنه وما الذي نحصل عليه فإننا لن نجد فيه ذلك التشابه الكبير فعلياً.



## الزوجة المثالية: ما الذي يتوقعه كل رجل

جميلة ومبتهجة دائماً.

يكون بإمكانها الزواج من نجم سينمائي مشهور، ولكنها اختارتك أنت. لا يحتاج شعرها للأدوات التي تستخدم لتجعيد الشعر أو الذهاب لأماكن التجميل أبداً. الجمال الذي لا يذوي أثناء المحن.

لا تمرض أبداً - وأن يكون لديها حساسية تجاه المجوهرات ومعاطف الفراء فقط. الإصرار على أن نقل الأثاث من مكان لمكان آخر مفيد للياقتها ورشاقة جسمها. خبيرة في الطهي وتنظيف البيت وإصلاح السيارة والتلفاز وصبغ البيت والبقاء صامتة. الهوايات المفضلة: قص الأعشاب في الحديقة وإزالة الثلج عن الممر. تكره بطاقات الصراف الآلي وبطاقات الائتمان.

جمالها المفضلة، «ماذا يمكنني أن أفعل لك يا عزيزي؟»

تعتقد أنك تمتلك عقل اينشتاين ولكنك تبدو مثل ملك جمال العالم. تتمنى أنك تخرج مع الأصدقاء كي تستطيع القيام ببعض أعمال الخياطة. تحبك لأنك مثير جنسياً بشكل كبير.

## ما الذي يحصل عليه

تتكلم ١٤٠ كلمة في الدقيقة مع لحظات عاصفة تصل فيها إلى ١٨٠ كلمة.

كانت ذات مرة عارضة أزياء لأعمدة من الوزن الثقيل.

أكلها خفيف - ما أن يبدأ جسمها بالنحافة، حتى تبدأ بالأكل كثيراً من جديد.

عندما يكون هناك دخان، فإنها موجودة هناك - تطهو.

إنها تجعلك تعرف أن لديك عيبان: كل ما تقوله وكل ما تفعله.

مهما فعلت لشعرها فإنه يبقى وكأنه حدث انفجار في مصنع للصوف الصخري.

إذا ما وضعت، فافتح محفظتك - وسوف تجدك على الفور.

## الزوج المثالي: ما الذي تتوقعه كل امرأة

سيكون متحدثاً ذكياً ورائعاً.

رجلاً حساساً جداً - من النوع اللطيف والمتفهم والمحب بحق.

رجلاً يعمل بكل جهد وجدية.

رجلاً يساعد في الأعمال المنزلية كغسل الأطباق وتنظيف السجاد والاعتناء بالحديقة.

رجلاً يساعد زوجته في تربية الأطفال.

رجلاً يمتلك القوة العاطفية والجسدية.

رجلاً ذكياً نايشتاين ولكنه يبدو مثل روبرت ريدفورد (نجم سينمائي).

## ما الذي تحصل عليه

رجل يصطحبها لأفضل المطاعم دوماً لتراها فقط. وقد يجعلها تدخل للمطعم ذات مرة.

لا يعاني من قرحة في المعدة؛ إنه يسببها للآخرين.

كلما اختمرت فكرة في ذهنه، فإن الأمر برمته يكون شيئاً تافهاً.

إنه مشهور بعمل المعجزات - لأن المعجزة تحدث عندما يعمل.

إنه يدعم زوجته في الأسلوب التي هي معتادة عليه - إنه يسمح لها بالبقاء في عملها.

إنه مضجراً جداً لدرجة أنه يصيبك بالضجر حتى الموت حتى وهو يمتدحك.

تحدث له نوبات صمت تجعل حديثه يبدو ذكياً. ٤

بالطبع أنت فهمت ما المعنى من وراء ذلك. القاعدة الذهبية للزواج الناجح قد تقول شيئاً مثل

التالي: بغض النظر عما ترغبه من خصائص مميزة من الشريك، فيجب أن تطور ذلك في ذاتك أولاً.

بناء وتأسيس علاقة زوجية محبة وهادفة ومليئة بالاهتمام يتطلب الوقت والجهد. بل بالحقيقة،

تطوير العلاقة الزوجية يستمر مدى الحياة. يتطلب الأمر بكل بساطة جهوداً فعّالة لتحويل أمط

السلوكيات الأنانية المكتسبة أثناء المواعدة إلى نوع من المحبة اللأنانية التي تشكل الأساس للعلاقة

الزوجية الجيدة.

## الفصل الثاني

بينما أنت تقرأ الفصل التالي، أبقِ في بالك السؤالين التاليين: ١- ما نوع الشخص الذي يجب أن أكونه؟  
٢- ما هي الخصائص المميزة التي يجب أن أؤسسها في حياتي لبناء علاقة زوجية وجنسية هادفة ومليئة بالحب؟ الصورة الذاتية الجيدة هي نقطة البداية بكل تأكيد. دعونا نعرف كم سليمة وجيدة صورتك الذاتية الحالية؟

## أسئلة للتأمل

\* ماذا من املاهم برأبك أن تكون فخوراً بالشخص الذي تحبه؟



## الفصل الثالث

صورة ذاتية  
مناسبة وحقيقية

هل جعلت في يوم من الأيام أحدهم يرى الصور الموجودة في محفظتك؟ بينما كنا نتجمع حول موائد الطعام في الجامعة، على سبيل المثال، كانت أغلب مواضيع محادثاتنا تنصب على الصديقات. كنت أواعد في تلك الفترة فتاة جذابة جداً، لذلك وبكل فخر سحبت محفظتي لأجعل أصدقائي يشاهدون صورة كوني. وانطلقت الآهات من جميع الشباب من آهههه وواو ... وكذلك فعلت أنا.

كثيراً ما يكون الأهل، وخصوصاً الأجداد بكل تأكيد، لا يستطيعون الانتظار حتى يطلب منهم أصدقاؤهم أن يشاهدوا صور أولادهم أو أحفادهم. وبسرعة تفوق البرق وبحماسة منقطعة النظير تخرج الصور للعرض.

حسناً ... معظم الأهل يفعلون ذلك. لكن توجد بالعادة صورة واحدة لا يريدون من أحد رؤيتها. وأنت تحمي صورتك بنفس الحماسة. قبل أن تكون هناك ولو حتى نصف فرصة لإظهار صورتك الموجودة على رخصة القيادة أمام أحد معارفك، فأنت تغطيها بأسرع من البرق. إنها أبشع صورة والأكثر إخراجاً لك. ومن المرجح أنك مقتنع، مثلما أنا مقتنع تماماً، أن دائرة السير في الولاية تبذل أقصى ما بوسعها لتلتقط لوجوهنا أسوأ الصور وأكثرها تفاهة وقباحة.

بقدر ما يبدو الوضع مأساوياً ومزعجاً، إلا أن كل واحد منا يحمل صورة أخرى عن نفسه أهم بكثير من الصور الموجودة على رخص القيادة. إنها الصورة التي يطلق عليها علماء النفس مصطلح الصورة الذاتية - الصورة الذهنية التي تمتلكها عن أنفسنا. هذه الصورة وحدها فقط هي التي تحدد كيف نرى أنا وأنت أنفسنا أمام الأشخاص الآخرين.

ألن يكون من المثير للاهتمام لو أن وجوهنا وأجسادنا تكون مُعدلة أو تغيرت بطريقة ما تجعل الآخرين يروننا بنفس الطريقة الفعلية التي نرى بها أنفسنا على حقيقتها؟ مجرد التفكير بذلك سوف يجعل معظمنا يتصبب عرقاً بارداً. مع ذلك، وبطريقة ما؛ فإن ذلك هو ما يحدث فعلياً، لأنه ما أن نصل إلى منتصف العمر، فإن وجوهنا (وفي كثير من الأحيان أجسادنا) تصبح على نحو مفاجئ انعكاساً صحيحاً لما نفكر به عن أنفسنا.

من أنت حسب رأيك؟

لتهيئة مرحلة مناقشتنا عن الصورة الذاتية، فأني أريد أن أطرح عليك سؤالين.

كم هي قيمتك؟ لا أعني بالدولارات ولا بالنقود، ولكن ما هي قيمتك كشخص؟

هل أنت سعيد وتشعر بالإثارة عمن تكون؟ هل تشعر بالشعور الجيد حيال نفسك فعلياً؟

الطرق الواعية أو اللاواعية التي تجيب بها يومياً على هذين السؤالين تحدد اختياراتك وقيمتك واستجاباتك ومواقفك - وبشكل رئيسي الطريقة التي تعيش فيها حياتك. آراؤنا التي تتعلق بأنفسنا تؤثر على كل شيء نفعله.

على سبيل المثال، يقول الدكتور روبرت سي. كولودني من معهد ماسترز وجونسون (Dr. Robert C. Kolodney of the Masters and Johnson) في مدينة سانت لويس، إن أقل من ١٠ ٪ من معالجة الأزواج تركز على الجزء الجسدي من العلاقة، على الرغم من أن الزوجين يعتقدان أن هذا هو سبب مجيئهما طلباً للمساعدة . تسعون بالمئة من المعالجة تركز على مجالات الاحترام الذاتي وفن التواصل الخطابي الخاص بالعلاقات بين الأشخاص. ١

تؤثر صورتك الذاتية ليس فقط على الطريقة التي ترى نفسك فيها، ولكن أيضاً كيف ترتبط مع أهلك وأصدقائك وشريك الحياة والله. قدم كاتب الأمثال في العهد القديم الحل في الإصحاح ٢٣ الآية ٧ حينما قال، «لأنه [الرجل] كما شعرَ في نفسه هكذا هو.» بالتالي، ليس ما تقوله أو كيف يبدو مظهرك من الخارج هو ما يحدد ما الذي تفعله. يتعلق الأمر بالطريقة التي تفكر فيها بنفسك في أعماقك - الطريقة التي تشعر بها على «المستوى السري» - التي تحدد أعمالك وتصرفاتك.

عادة ما يشير علماء النفس إلى الشخص أنه يمتلك صورة ذاتية «عالية أو منخفضة، جيدة أو سيئة.» أفضل أن أطلق على الصورة الذاتية مصطلح «سليمة» أو «غير سليمة.» بغض النظر عن المصطلح، فالسؤال الحقيقي هو ما هي الصورة الذاتية السليمة؟ وكيف يجب أن نرى أنفسنا؟

إذا كنت قد قرأت رسائل بولس الرسول في العهد الجديد، فأنت سوف توافق أنه لم يتراجع أمام أي أحد. مع ذلك، فإنه كتب أنه يجب على المؤمن «أَنْ لَا يَرْتَبِي فَوْقَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَرْتَبِي» (رومية ١٢: ٣). كثيراً ما يأخذ المسيحيون في وقتنا الحاضر هذه الآية لتعني أنه لا يتوجب عليهم التفكير بأنفسهم على أنهم ذوو قيمة عالية. ولكن ذلك لم يكن ما قصده بولس على الإطلاق. فقد قال أنه لا يجب أن نفكر بأنفسنا «بقيمة عالية» أكثر مما ينبغي.

حسناً إذن، كيف يجب علينا أن نفكر؟ يوضح بولس ذلك في نفس الآية. يجب علينا أن نفكر كي «نُرْتَبِي إِلَى التَّعَقُّلِ». دعونا نقول ذلك ببساطة، هذا يعني رؤية أنفسنا من منظور الله - لا أكثر ولا أقل. «لا أكثر» حتى لا ننحرف وراء الكبرياء والفخر، و «لا أقل» حتى لا نقع في شرك التواضع المزيف. إذن، إذا كنت سوف تفكر حسب التعقل، فأنت بحاجة لرؤية نفسك حسب المنظور الكتابي.

توقف للحظة وحلل كيف تشعر وتفكر حيال نفسك. على سبيل المثال، هل تفضل كثيراً أن تكون شخصاً آخر؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن منظورك تجاه نفسك بحاجة للتغيير. مع كل قيودي الجدية، فإنه لا يمكنني التفكير بصدق في أي شخص آخر على وجه هذه الأرض أفضل أن أكونه أكثر مني. وهذا يقول شيئاً عن الطريقة التي ساعدني فيها الله على رؤية الأشياء النافعة ونقاط القوى والعوائق التي وضعها في.

## الدوار الروحي

لمساعدتنا جميعنا للحصول على الصورة الذاتية المناسبة والحقيقية، فإنه يتوجب علينا ممارسة بضع مبادئ كتابية. قد تكون هذه الفكرة بالنسبة للبعض فكرة جديدة، لكن الأمر الأكثر حقيقة حيال نفسك هو ما يقوله الله عنك في كلمته، الكتاب المقدس. لا يمكن لعواطفك أو حضارتك - ثقافتك - أن تملي عليك من تكون. إذا سمحت لها بعمل ذلك، فإنه يمكن تضليلك بسهولة. أشعر في بعض الأحيان إني قريب جداً من الله لدرجة إني أكون متأكداً إني لن أستطيع الاقتراب منه أكثر من ذلك. وأشعر في أحيان أخرى بالإغراء لتصديق مشاعري السلبية عندما يخبروني أنه توجد مسافة عظيمة بين الله وبينني. فاضطر حينها لمواجهة تحديد تصديق إما مشاعري أو ما يقوله الكتاب المقدس عن حقيقة الله.

عندما يقول يسوع، « وَهَذَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْيَامِ » (متى ٢٨: ٢٠)، أو حينما يقول، « لَا أَهْمُكُمْ وَلَا أُنْرِكُكُمْ » (عبرانيين ١٣: ٥)، فإني أفضل تصديقه بدلاً من تصديق مشاعري.

يشبه الوضع كثيراً ظاهرة غريبة تدعى الدوار وتحدث أثناء الطيران في بعض الأحيان. عندما تعبر طائرة صغيرة في وسط ضباب أو غيوم كثيفة، أو أنها تواجه عاصفة رعدية قوية تحجب مدى الرؤية للبعد لأقفي بالنسبة لكابتن الطائرة، فإنه يسقط رأس الجناح على نحو خطر دون أن يدرك ذلك. إنه قد يشعر



أنه متأكد من الطيران على مستوى الطيران المطلوب. لكن الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك بكل تأكيد هي النظر إلى أجهزته التي لا تكذب.

حواس كابتن الطائرة الخمس - كل ما يستطيع رؤيته وسماعه والإحساس به ولمسه وتذوقه - قد تكون تقول له أن كل شيء على ما يرام. مع ذلك، إذا كان كابتن طائرة ذو خبرة، فإنه يعرف أنه يمكن خداعه جيداً وسوف يجبر نفسه على الوثوق بأجهزته. هذه الأجهزة هي الدليل الوحيد الموثوق به للواقع المطلق. الطيارون الذين يفشلون في ممارسة هذا الانضباط نادراً ما يحصلون على فرصة ثانية للنجاة.

أختبر في كل يوم من أيام حياتي المسيحية نوع من «الدوار الروحي». قد أكون بحاجة لبعض النوم أو التمارين؛ أو أن أحدهم أغضبني مما أثر على عواطفني. إنها تقودني لاستنتاج واحد وإلى تصرف واحد فقط. لكن كلمة الله تظهر لي شيئاً آخر، وأعاني في تلك اللحظة من أزمة الاختيارات: أي دليل يقود للواقعية الذي يجب أن أصدقَه؟

كما هو الحال مع الطيار، فإن الحيرة في هذا الموقف قد تكون قاتلة. إنها يمكن أن تضعني على مزلاج «سباق» روحي - لأتسابق بالتزلج، وبعد ذلك أهبط ثم أصد ومن ثم أهبط وهكذا. لكن عندما استجمع حواسي ومداركي وألزم نفسي بالمبدأ القائل الأمر الأكثر حقيقة حيال نفسي هو ما يقوله الله عني في كلمته، فإني أترك المزلاج وابدأ بالنمو من جديد نحو النضوج باختباري في المسيح.

هل تتذكر آخر مرة قمت فيها بحل لعبة ألغاز؟ أفضل طريقة للاستمرار هي استخدام الصورة الموجودة على غطاء العلبة. أتذكر صديقاً لي، إسمه ديك داي، كان قد أخبرني عن زميل له أحضر علبتي ألغاز كهديّة عيد ميلاده لقريب له يهوى لعب الألغاز. لكن قبل أن يغلفهما، قام بإبدال صورتي غطاء الصورتين. هل لك أن تتخيل مدى الإحباط الذي شعر به ذلك الشخص؟

مع ذلك، كم من المسيحيين اليوم يحاولون تجميع قطع اللغز في حياتهم - لكن مع وجود غطاء العلبة الخاطئ كدليل لهم. غطاء العلبة من العواطف موجود على غطاء علبة كلمة الله، الكتاب المقدس، حيث يجب أن يكون. النتائج التي يمكن التنبؤ بها ستكون إحباط محض وغير مثمر.

دعونا إذن نتفحص أجهزتنا. دعونا نلقي نظرة أخرى على غطاء علبتنا الروحي. دعونا نراجع بعض الأمور التي يقول الله أنها حقيقة عنك.

## ما هي قيمتك الفعلية؟

هل قلت في حياتك، «أني فعلاً لا يُحسب لي حساب. يمكنني أن أخفتي ولن يلاحظ أو ينتبه أحد

لغياي؟» يفكر الناس بهذه الأفكار من حين لآخر. مع ذلك، فإن الكتاب المقدس يعلن أن الله ينظر إلينا بطريقة مختلفة كلية. يقول الله في الكتاب المقدس أنه يراك كشخص عزيز وخاص جداً لأن الله خلقك على صورته.

منذ بداية العهد القديم، نقرأ في تكوين ١: ٢٦ أن الله قال، «نَعْمَلُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِنَا كَسَبْهِنَا.» وهكذا فعل. وهذا له قيمة كبيرة لقدرتنا على أن نحب وأن نمارس إرادتنا واختيار اتخاذ القرارات الأخلاقية. حتى أن معظمنا لا يتوقف فعلياً ولو للحظة للتفكير كم ذلك هو أمرٌ خاصٌ ومميز.

افرض أنك خرجت خارجاً ووقفت بجانب شجرة. يمكنك القول أنك مساوٍ للشجرة في القيمة بعدة طرق بما أنك والشجرة قد خلقكما الله على وجه التحديد. لكن يوجد اختلاف مهم جداً - لقد خلقك الله على صورته. لم يمنح الله صورته لأي جزء آخر من خليقته.

أنت مميز أيضاً لأن قيمتك وقدرتك عظيمان عند الله. يقول بولس في كورنثوس الأولى الإصحاح السادس أن الله قد اشترانا بسعر نفيس جداً. قيمة أو مقدار الشيء يُحدد عادة بالسعر الذي يرغب المرء بدفعه لشرائه أو افتدائه. لا يمكن أن يكون ذلك إلا حقيقة عظيمة جداً بالنسبة لك ولي. عندما يسألني أحدهم ما هي قيمتي، فإنه بإمكانني القول بكل صدق وأمانة إن قيمتي تساوي السعر الذي دفعه الله من أجلي ألا وهو «يسوع».

قبل أن أصبح مسيحياً، كان هذا الإدراك يجعلني أشعر بالتواضع الفعلي. لو كنت أنا الشخص الوحيد الحي على هذه الأرض، كان يسوع المسيح سوف يموت من أجلي أنا وحدي أيضاً. إنه كان سيموت من أجلك أنت أيضاً لو كنت الوحيد الذي تحتاج لذلك. قالت لي إحدى الفتيات الشابات في دالاس، تكساس، «إني أؤمن أن ذلك صحيحاً يا جوش. لكن ذلك يعني أيضاً أنني سأكون الوحيدة هناك لأدق المسامير في يديه كي أصلبه.»

أنت مميز وذو قيمة عظيمة عند الله دون أي ريب. يشدد يسوع على ذلك في متى ٦: ٢٦ قائلاً، «انظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوي يقوتها. ألسنتم أنتم بالبحري أفضل منها.» كان أتباعه يعانون من مشكلة. فقد كانوا مهتمون بما سوف يردونه وما الذي سيأكلونه ويشربونه، وأين سوف ينامون. اختار يسوع الطيور ليوضح فكرته. إنه يشرح لهم أن الطيور لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع في المخازن. فيقول لهم، «وأبوكم السماوي يقوتها.» هل رأيت في حياتك عصفوراً يموت جوعاً؟ ثم بعد ذلك يوصل يسوع لهم الفكرة مباشرة: «ألسنتم أنتم بالبحري أفضل منها.»

تصيني الدهشة حيال عدد الناس الذين يعتقدون أنه ليس لديهم قيمة حتى كقيمة عصفور. خلقنا

الله ولدينا قيمة عظيمة. والأساس الحقيقي للصورة الذاتية السليمة هو فهم وقبول القيمة التي منحك الله إياها.

بينما أنت تتأمل بهذه الحقيقة، كن حريصاً على أن تفهم أن ذلك ليس بسبب أي امتياز من ناحيتك. قيمتك وقدرتك مؤسسان ليس على ما تفعله، ولكن على ما فعله يسوع من أجلك. أعمال المسيح المحبة التي عملها من أجلك أظهرت ووثقت في وثنائق قيمتك العظيمة أمام الله للأبد.

## أفضل من واحد في المليون؟

سبب آخر كونك مميزاً هو أنك فريداً. من الأربعة والنصف مليار شخص الذين يعيشون على هذا الكوكب، لا يوجد أي شخص مثلك تماماً. إذا كان يوجد من الأربعة والنصف مليار واحد منك فقط، فلماذا بحق السموات تريد أن تكون شبه شخص آخر إذن؟ مع ذلك، يمضي معظم الناس حياتهم وهم يحسدون الآخرين - يحسدون الأشياء التي يمتلكونها وبنية أجسادهم وشعرهم وذكائهم وقدراتهم. يجب عليك البدء بتعديل أفكارك نحو حقيقة أن الله خلقك شخصاً فريداً، وكما قال أحد الأشخاص، «الله لا يخلق خردوات.»

بعد إحدى محاضراتي عن كون المرء فريداً، كتب أحد الشباب قصيدة كان عنوانها بكل بساطة، «أنا.» فقد وضح فيها هذه الفكرة العميقة جداً قائلاً: لو أمضيت كل حياتي محاولاً أن أكون شخصاً آخر؛ فمن هو ذلك الشخص الذي سوف يمضي حياته ليكون «أنا»؟ تأملوا بالموضوع الآن. إذا أمضيت كل حياتك محاولاً أن تكون شخصاً آخر، فمن الذي سيمضي حياته ليكون أنت؟ خلقك الله كي تكون أنت فقط ولن يكون أي شخص آخر أفضل منك. منذ الأبدية الماضية وإلى الأبدية المستقبلية لم يكن هناك ولن يكون هناك أي شخص آخر مثلك. وما أن تدرك كم ذلك يجعلك فريداً على نحو مذهل، فإنه يمكنك التوقف عن الممارسة المميتة لمقارنة نفسك مع أشخاص آخرين.

يسألني الناس في بعض الأحيان لماذا لا أقوم بعمل أشياء مثل تشك سويندول (Chuck Swindoll). أو لماذا لا أقوم بالتعليم مثل جون ماكارثر (John MacArthur). أو لماذا لا أقول الأشياء كما يقولها بيلي غراهام (Billy Graham). الإجابة على كل تلك الأسئلة بسيطة. لم يخلقني الله كي أكون مثل تشك سويندول أو جون ماكارثر أو بيلي غراهام أو مثل أي شخص آخر. لقد خلقني كي أكون أنا فقط. إنه خلقك كي تكون أنت فقط. وكوني فريداً حقيقياً وكونك فريداً حقيقياً يطل الحاجة للتنافس فيما بيننا.

إذن، أول شيء يقوله الله عنك هو أنك مميز. أنت ذو قيمة عظيمة لأنه خلقك على صورته ولأنك فريد تماماً.

## تذكر من هو الذي يحبك

هل يمكنك الآن وفي التو أن تسمي شخصاً ما يحبك فعلاً؟ حتى ولو كنت لا تستطيع أن تسمي أي شخص، تذكر أن الله يقول أنك محبوب. ونحن نثق بوعده.

أظهرت الأبحاث أن الطفل الصغير سوف يتخلى فعلياً عن الرغبة بالحياة وسوف يموت إذا تمَّ حجب الحب عنه. جميعنا يتوق لأن نكون محبوبين من قبل أهلنا أو من قبل أطفالنا أو من قبل أصدقائنا - وفي العمل وفي الحي الذي نعيش فيه.

قبل فترة وجيزة، أطلق مؤسس موسيقى الروك، مارفن غي (Marvin Gaye) النار على نفسه وانتحر. قال أصدقاء الفنان الذين وصلت موسيقاهم إلى القمة أنه كان يمتلك كل ما يريده. لكن غي أخبرهم قبل بضعة أسابيع من موته أن كل ما أراده في حياته هو حب والده.

لقد نشأت في مدينة صغيرة في ميتشيغن دون أن أعرف كيف أعطي وأتلقى الحب فعلياً. نموذجي الأول للحب لم يكونا والداي. إنهما لم يحبا بعضهما البعض؛ إنهما نادراً ما كانا يتواجدان معاً. لا أتذكر أبداً أن والدي كان قد عانق والدي ... أو عانقني أنا.

يعتقد معظم الناس عندما يقرأون كتابي الأول برهان يتطلب قراراً، أنني أصبحت مسيحياً لأنني لم أستطع دحض المسيحية فكرياً. أما الذي لا يعرفه معظم الناس هو أن الله استخدم هذا التحدي الفكري ليفتح بكل بساطة باب قلبي لربه. لقد جذب انتباهي بواسطة اللاهوت الدفاعي (apologetics = علم الدفاع عن العقائد المسيحية [من المترجم]) - البرهان الفكري الموثوق به الداعم للمسيحية. لكن حبه هو ما حطم مقاومتي.

يقول الله في سفر أرميا، « مَحَبَّةٌ أَبَدِيَّةٌ أَحَبَّبْتُكَ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ أَدَمْتُ لَكَ الرَّجْمَةَ » (أرميا ٣١: ٣). لقد كانت محبة الله هي ما جذبتني إليه. « لِأَنَّهُ هَكَذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَالَمَ حَتَّى بَدَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ ... » (يوحنا ٣: ١٦).

لكنك سوف تقول، ذلك فعل ماضي. ماذا عن الوقت الحالي؟ يقول يسوع في إنجيل يوحنا أن الآب يحبنا - فعل مضارع. ويوثق بولس في رومية ٨ محبة الله للأبد في المستقبل، بغض النظر عن المحن والصعوبات التي تعترض طريقنا، عندما يقول أنه لا يمكن لأي شيء أن يفصلك أو يفصلني عن محبة الله « فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤْسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا مُسْتَقْبَلَةً. وَلَا عَلُوَّ وَلَا عُمُقَ وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا » (رومية ٨: ٣٨-٣٩).

لا يدرك الكثير من الناس أن الله أحبهم حتى قبل أن يصبحوا مسيحيين. يعلمنا الإصحاح الخامس من رسالة رومية أن الله أحبنا حتى عندما كنا لا نزال أعدائه - حتى عندما كنا لا نزال خطاة « وَلَكِنَّ اللَّهَ بَيْنَ مَحَبَّتِهِ لَنَا لِأَنَّهُ وَنَحْنُ بَعْدَ خُطَاةٍ مَاتَ الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا » (رومية ٥: ٨). إذا كان الله قد أحبنا ونحن ما زلنا في ذلك الوضع، فكيف تكون محبته لنا قد ازدادت الآن بعدما أصبحنا أبناءه بالتبني؟ يكشف الله عن عمق محبته لنا في يوحنا ١٥: ٩ حينما قال يسوع، « كَمَا أَحْبَبَنِي الْآبُ كَذَلِكَ أَحْبَبْتُكُمْ أَنَا. اثْبُتُوا فِي مَحَبَّتِي. »

كتب كلاً من بيل وغلوريا غيثر (Bill and Gloria Gaither) ترنيمة عنوانها «أنا محبوب (I Am Loved)». خطرت في بالي عبارة من هذه الترنيمة في أحد الأيام وأحسست بها فعلاً: «أنا محبوب، أنا محبوب ... الله الذي يعرفني إلى أبعد حد يحبني إلى أبعد حد.» ٢ وهذا صحيح مئة بالمئة. يكشف المزمور ١٣٩ أنه حتى قبل أن تخرج الكلمة من فمي، فإن الله يعرف عنها « لِأَنَّهُ لَيْسَ كَلِمَةً فِي لِسَانِي إِلَّا وَأَنْتَ يَا رَبُّ عَرَفْتَهَا كُلُّهَا » (الآية ٤). ومع ذلك، فإن هذا الإله يعرفني أكثر مما تعرفني زوجتي أو أي شخص آخر في العالم، نفس هذا الإله الذي يعرفك ويعرفني إلى أبعد حد يحبنا إلى أبعد حد.

زوجتي دوتي كانت محظوظة جداً لأنها نشأت مع والدين قبلوها وأحبوها محبة غير مشروطة كنموذج لمحبة الله غير المشروطة. إنها تقول، «أحد الأسباب التي جعلتني أقبل نفسي هو أن والدي أحبوني محبة غير مشروطة. كنت أعرف أنهما يحباني. كنت أعرف كم كنت عزيزة بالنسبة لهما. كنت أعرف إني أرضيت والدي وإنهما كانا فخورين بي. كانا يتفاخران بي بأكثر الطرق السليمة وكانا بالكاد ينتظران كي أكون معهما. لقد قدراني كما كنت عليه تماماً.»

«عندما يكون حولك أشخاص يقدرونك ويعتقدون أنك رائع بغض النظر عما تفعله، فإن ذلك يقودك عندما تخطئ ويساعدك على تطوير صورة ذاتية جيدة. دعمني والدي في كوني إنسانة فريدة. كانا دائماً يقولان لي أنهما يحباني بغض النظر عما أفعله - بغض النظر إذا ما كانت علاماتي جيدة أو سيئة على سبيل المثال. لم يكن لدي حتى أدنى شك أنهما سوف يبقيان يحباني دائماً. وما زلت كذلك حتى الآن. لا اعتقد انه يوجد أي شيء يمكنني فعله يستطيع تغيير محبتهم لي. هذا هو نوع الحب الذي نشأت وترعرعت فيه.»

## قبول أنك مرغوب فيك

إذا ما اخترت الرفض في حياتك، دعني أؤكد لك أنك مقبول أيضاً. بل بالحقيقة، أنت مقبول ضمن «المحبوبين.»

جميعنا نتوق كي نكون مقبولين كما نحن عليه - في البيت أو في العمل أو في الكنيسة. بالحقيقة،

نحن نصرّف طاقتنا ونحن نحاول أن نكون مقبولين. لقد ساعدني كثيراً جداً فهم وإدراك أنه بسبب ما فعله يسوع المسيح من أجلي على الصليب بأخذ عقوبة خطيئتي عني، فإن الله قبلني كما أنا عليه. لو أنني فعلت أي شيء لاستحق قبوله، فإن خلاصي حينها لن يكون بالإيمان على نحو كامل. حسب الاستحقاق الرائع ليسوع المسيح وحده، فإن الله قبلك وقبلني كما نحن عليه بالضبط. لا يمكنك إضافة أي شيء لتحسين ذلك.

لكن إذا كنت أنت كما كنت أنا، فأنت تعاني من مشكلة تصديق أن الله يقبلك بالفعل. على الرغم من إني أعرف أن الله قبلني بسبب ما فعله يسوع المسيح من أجلي على الصليب، إلا إني لم أستطع قبول نفسي. وإذا كنت لم أستطع قبول نفسي، فكيف يمكنني الوثوق أنه يمكن لأي أحد آخر أن يقبلني؟ من الواضح أن الجميع سوف يرفضوني - الله وشريك الحياة وأي شخص آخر كذلك. عندما لا أستطيع قبول نفسي، فالنتيجة الحتمية هي أن جداراً سوف يطوق من أنا بالحقيقة.

لقد اكتشفت أن مغالطتين شائعتين كانتا تعرقلان قبولي لنفسي. من الممكن أنها تخرب صورتك الذاتية أنت أيضاً. أحدهما كانت أنني كنت اعتقد أنه يجب أن أكون كاملاً. ليس ذلك فقط، لقد كنت اعتقد أنه يجب أن أكون الأفضل.

يبدو ذلك سخيلاً الآن، ولكنني فعلياً خططت للوصول إلى الكمال. لقد بذلت قصارى جهدي كي أكون كاملاً. لقد خططت لحياتي بأكملها ذات مرة، لحظة بلحظة، وما الذي سوف أفعله كي أحقق الكمال. لماذا؟ لأنني اعتقدت أن الطريقة الأكيدة الوحيدة لأصبح مقبولاً هو أن أثبت لنفسي ولكل شخص آخر أنني شخصٌ ما. لم أكن أوّمن فعلياً في أعماق أعماق نفسي أنني امتلك قيمة جوهرية.

مع الأمل بأن شيئاً مما اخترته قد يساعدك على أن ترى نفسك كما يراك الله على نحو أفضل وأن تتجنب الأخطاء التي ارتكبتها، دعني أتكلم معك على نحو شخصي جداً.

يتساءل الكثير من الناس إذا ما كانت شهرة كتيبي وأفلامي وحقيقة أنني تكلمت أمام طلبة جامعات أكثر مما تكلم أي شخص حي آخر جعلتني أشعر بالفخر والكبرياء. الحقيقة هي أنني لا اعتقد ذلك أبداً. والسبب وراء ذلك هو أنني مدرك أن الله هو من يعمل كل هذا العمل بواسطتي. نظرة واحدة على خلفيتي تكشف لماذا أفكر بأنني يجب أن أكون آخر من يفعل ما أفعله حالياً.

## نعمة الشخص الأعرس (الذي يستخدم يده اليسرى)

لم يتجاوز تعليم والداي الصف الثاني. ذهبت إلى مدرسة صغيرة في ميتشيغن حيث كان معلّمِي

يدرسون قواعد اللغة، لكنني لم أتعلمها، لا من معلّمٍ ولا من والداي. بقيت ضعيفاً في قواعد اللغة إلى حد بعيد. أقرب ما توصلت له لتعلم أي شيء عن ملكة الكلام أو فن الخطابة كان من أخي جيم. كان أكبر مني بسنتين - وهو شخص ذكي - واعتدت على الخوف والهلع عندما كان يعود إلى البيت من جامعة ميتشيغن، لأنه في كل مرة كان يعود فيها إلى البيت كان يبدأ بتصحيح قواعد لغتي.

نشأت والخوف ينتابني من التكلم أمام جيم. كنت أقول، «لا أريد أي شيء من ذلك التعليم.» فكان يصحني قائلاً، «لا تستخدم فعلين نافيين في نفس العبارة.» فأجيبه إني لا أعرف معنى «فعلين نافيين في عبارة.»

حاولت معلمتي في الصف الثاني تغيير استخدام يدي اليسرى إلى اليد اليمنى، على الرغم أنني ما زلت لا أمانع استخدام يدي اليسرى. (رغم كل شيء، يقول الكتاب المقدس أن يسوع جالساً عن يمين (right) الله، مما يعني أن الله يجب أن يكون أعسرًا. وعلاوة على ذلك، أظهرت الأبحاث أنك تستخدم جانب دماغك المعاكس لليد التي تستخدمها، مما يعني أن الأعسر هو الشخص الذي يمتلك عقلاً سليماً - يمين (right) فقط.)

لا أعرف كيف تتعامل المدارس في الوقت الحالي مع الأشخاص الذين يستخدمون يدهم اليسرى فقط. لكن في وقتي، كان يجب علي الذهاب مع هذه المعلمة للتدرب على استخدام يدي اليمنى، يومين بعد الظهر أسبوعياً، في حين كان أصدقاؤني في الخارج يلعبون كرة البسبول وكرة السلة. كانت تعطيني مهام مختلفة لأقوم بعملها أو أشياء لأقوم ببنائها. عندما كنت استخدم يدي اليسرى كانت تضربني عليها بمسطرة طويلة! وبالطبع، كنت على الفور أسحب يدي.

يضحك الناس على هذه الأمور، لكن تطور عندي نتيجة لتلك المعاملة إعاقة كلامية. عندما كنت أشعر بالتعب أو القلق أو الخوف، فإني كنت أتلعثم بالكلام. أتذكر أن أحد المعلمين طلب مني حفظ وإلقاء خطاب غيتسبيرغ (Gettysburg Address) في وقت من الأوقات. لقد كنت متوتراً جداً عندما وقفت لدرجة أنني بدأت أتلعثم بالكلام. وكان المعلم يأمرني أمام جميع الطلاب، «القي الخطاب، القى الخطاب، توقف عن التلعثم والقي الخطاب!» شاعراً بالخزي أمام أصدقاؤني، فقد هربت من غرفة الصف باكياً. لقد كانت بداية متعثرة للتكلم أمام العموم مدى الحياة. لم يتوقف الأمر عند هذا الحد - فقد تمّ إخبار جميع المعلمين الآخرين بالمشكلة.

المشكلة الحقيقية كانت هي أنه لم أخبرني أحد أبداً أنه كان يحاول مساعدتي. لقد تركوني اعتقد أن كوني أعسر كان إثباتاً على أن مستواي كان أدنى من غيري أو حتى شيئاً أسوأ. على الرغم من ذلك الافتراض، إلا أنني بقيت مصمماً أنهم لن يقوموا بتغييرني. وإنهم لم يفعلوا ذلك.

مشاكل صورتي الذاتية لم تنته، رغم كل شيء، مع انتهاء المدرسة الثانوية. كانت معلمة اللغة الإنكليزية في سنتي الأولى في الجامعة تأخذ جدول الحضور والغياب وسألت عن صديق لي. قلت دون تفكير، «إنه ليس على ما يرام.» وعلى الفور سخرت مني البروفسورة قائلة، «أنت تعني يا سيد ماكديويل بوب مريض؟» كانت تلك آخر مرة أتكلم فيها في الصف. لهذا السبب ترى لماذا كنت اعتقد أنني كنت غير مرشح بعيد الاحتمال لأعمل ما أقوم بعمله في الوقت الحالي.

عندما نظرت الدكتور هامتون، مشيرة سنتي الأولى في الجامعة، في سجلاتي قالت معقبة، «كل علاماتك هي D يا جوش. لكنك تمتلك شيئاً لا يمتلكه أشخاص آخرون كثير.»

فسألتها، «ما هو؟ أنا مستعد لأخذ أي شيء الآن.»

فقلت، «لديك التصميم وقوة الاندفاع. وهذا يمكن أن يصل بك إلى أبعد ما تستطيع عقول معظم الناس الوصول إليه. إذا كنت راغباً بالعمل لإنجاح ذلك، فأنا مستعدة للعمل معك ومساعدتك.»

اغتنتم الفرصة وأمضيت ساعات وساعات وأنا أسجل أشرطة حتى تستطيع المعلمة تصحيح أخطائي في اللغة. وعلى الرغم من شعوري بوخزة استياء في كل مرة كانت تصحح لي أخطائي - ذلك الشعور من نوع «من تعتقدين نفسك - إلا أنني كنت أعرف أنها تحاول مساعدتي. لذلك تابرت على عمل ذلك.

إحساسي الدوني بالقيمة الذاتية أخذ يتعزز ويتقوى في كنيسة بلدي وفي الكلية وفي اجتماعات المخيمات. أخذ التحدي بالالتزام منحني كالتالي: «احضر مقدراتك ووزناتك ومواهبك وقدمها ليسوع. إنه يريد أخذها ويريد استخدامك.» لم أتقدم للأمام أبداً. وحتى بعدما عرفت يسوع المسيح مخلصاً ورباً لي، فإني لم أؤمن بالتحدي الذي ألقى على عاتقي. كما ترى، لم أكن اعتقد أنني أمتلك أية قدرات أو أي أمور مفيدة. لكن بالطبع كان لدي كل ما يتطلبه الأمر، ولكن كما يذكرنا ما ورد في أمثال «لأنه [الرجل] كما شَعَرَ فِي نَفْسِهِ هَكَذَا هُوَ.» اعتقدت أن شيئاً لن ينجح معي، وهكذا عشت.

## لا تجلب لله شيئاً

سمعت خلال الفصل الدراسي الخريفي من سنتي النهائية في كلية ويتون (Wheaton College) رسالة قدمها الدكتور ريتشارد هالفيرسون (Dr. Richard Halverson)، أصبح اليوم قسيس مجلس الشيوخ الأمريكي. كان يتكلم في آخر ليلة من أسبوع التشديد الروحي، وكانت القاعة ممتلئة بالكامل. عندما حان وقت الدعوة، قلت في نفسي مفكراً، ها نحن نعاود الكرّة. «احضر مقدراتك ووزناتك ومواهبك وضعها على مذبح الكنيسة وقل: ها أنا يا الله. استخدمني.»



### الفصل الثالث

استجاب للدعوة المئات من الطلاب بينما بقيت أنا جالساً مكاني متسائلاً لماذا يجب عليّ تحمل ذلك مرة أخرى، ثمّ وقفت فجأةً أمام الجميع واندفعت خارجاً من الباب الجانبي. ركضت طوال الطريق إلى سكن الجامعة وحاولت النوم، لكنني لم أستطع. حاولت بعد ذلك التفكير بأمور أخرى ولم ينجح ذلك أيضاً. ثمّ هاتفت الفتاة التي كنت أواعدها في ذلك الحين ولكنها لم تستطع المساعدة أيضاً.

ووجدت نفسي في الساعة الرابعة صباحاً أتجول في الشارع الرئيسي في مدينة ويتون، إلينوي. وكان القمر بدرًا مكتملاً - وكما يدعونه في الأرياف «قمر الصياد» - في شهر تشرين أول حيث كان يضيء الظلام. كنت قد وصلت إلى حد التفاف حبل المشنقة حو عنقي كما يقول المثل، فبكيت وقلت، «إني استسلم يا الله.» لم أكن أعرف إذا ما كانت كلماتي ومواقفي صحيحة تماماً أم لا، لكنني تابعت قائلاً، «اعتقد يا إلهي إنني لا أملك أي قوى. لا اعتقد أنه لدي أية قدرات. أنا أتلعثم ولا أعرف أي شيء عن قواعد اللغة. ولا يمكنني عمل هذا ولا عمل ذلك. لكنها كلها هنا أمامك - كل قيودي وكل تقصيراتي. هذه هي نقاط ضعفي. إني أقدمها لك. إذا أردت أخذها وتمجيد نفسك، فإني سوف أخدمك لبقية حياتي مع كل نفس أتنفسه.»

أصبحت شخصاً مختلفاً منذ تلك الصلاة البائسة - أصبحت أعيش حياة على مستوى فوق طبيعي. بسبب حضور الروح القدس الساكن في داخلي، خلصني الله من كل ضعفاي وحولها إلى نقاط قوة مفيدة جداً.

يشعر الكثير من الناس بالأسى والأسف حيال أنفسهم بسبب بعض المجالات الضعيفة في حياتهم. إنهم مقتنعون أنه لا يمكن لله استخدامهم بسبب تلك الضعفات. أنا برهان حيّ على أن الله يستخدم الناس غير الكاملين. الله أعظم من جميع حدودك وقيودك وضعفائك. عندما يتوقف المسيحيون بكل بساطة عن التمسح بالشفقة الذاتية ويبدءون بتقديم أنفسهم بكل صدق وإخلاص للرب، فإنهم سوف يكتشفون أن يسوع المسيح سوف يلاقيهم حيث هم موجودون تماماً. إنه سوف يطورهم كي يصبحوا على صورته.

أنا أوّمن أنه حينما تتمتع بصورة ذاتية سليمة وحينما ترى نفسك كما يراك الله - لا أكثر ولا أقل - يمكنك حينها مواجهة قيودك. يصبح بإمكانك إخضاعها للمسيح ليعمل فيها - ويمكنك بنفس الوقت إخضاع قدراتك وقواك للمسيح حتى لا تجلب الفخر والكبرياء إلى حياتك. لا يجب عليك أن تكون كاملاً ليكون لديك صورة ذاتية سليمة. ما تحتاجه بكل بساطة هو تمجيد الشخص الفريد الذي خلقك الله كي تكونه.

كثيراً ما أتخيل نفسي سائراً ويافطة معلقة على ظهري تقول، «لا يزال قيد الإنشاء.» لقد تعلمت

قبول نفسي حسب نفس الأسس التي قبلني الله فيها - بواسطة يسوع المسيح وموته على الصليب. أستغرق الأمر سنوات طويلة لأفهم كل ذلك كمسيحي. لكن ما أن أدركت وفهمت أنه بإمكانني قبول نفسي، فأني تحررت كي أقبل الآخرين كما هم تماماً ودون وضع أية شروط على هذه العلاقات.

محبة الله، كما تعلم، هي محبة غير مشروطة وقبوله كذلك هو قبول غير مشروط. إنه يقبلك الآن وللتو كما أنت عليه تماماً. لهذا السبب كتب يوحنا قائلاً، « في هذا هي المحبة: ليس أننا نحن أحببنا الله، بل أنه هو أحببنا، وأرسل ابنه كفارة لخطايانا» (يوحنا الأولى ٤: ١٠). الله يقبلك لأنه غفر لك خطاياك بناءً على ما فعله يسوع المسيح من أجلك. لم أعد أوؤمن بتلك المغالطة الأولى بعد الآن وهي أنه يجب أن أكون كاملاً كي يتم قبولي. أنا كامل في يسوع المسيح، وهذا كل القبول الذي احتاجه فعلياً.

## أفضل ما لدي كاف!

المغالطة الثانية التي كانت تطاردني فيما يتعلق بالقبول الذاتي هي أنه كان يجب علي أن أكون الأفضل كي يتم قبولي. لقد قابلت الكثير من الناس الذين يعتقدون أنهم يجب أن يكونوا الطهارة في العالم وأفضل رجال أعمال في الولاية أو أفضل المهاجرين في الإتحاد الوطني لكرة القدم الأمريكية. إنهم مندفعون بهذه القوة كي يقبلوا أنفسهم ويشعروا بقبول الآخرين. المشكلة بالطبع، هي أنه إذا أردت أن تصبح الأفضل فيما تفعله لتقبل نفسك، فحينها فقط سيكون هناك موسيقي واحد فقط وطالب واحد فقط ورجل أعمال واحد فقط سيقبل نفسه في البلاد كلها.

تم سؤال أحد رماة الكرة المبتدئين في دوري المحترفين لكرة البسبول ذات مرة، «ما المشكلة؟» فأجاب قائلاً، «الضارب الأول للكرة الذي واجهته اليوم كان يلعب مع إحدى الفرق المشهورة في دوري المحترفين عندما كنت لا زلت في الصف الرابع. وأول كرة قذفها نحوه كانت من أقوى الكرات التي قذفها كلاعب لكرة البسبول في حياتي.»

«وما الذي حصل؟»

«لقد بصق عليها عندما لم أصب هديفي!»

أصبح هذا المبتدئ يعاني من مشكلة. كانت صورته الذاتية معتمدة على ذلك الموقف. كان نجماً لامعاً في دوري المحترفين للصغار. كان ضاربوا الكرة يعتبرونه من أقوى الرماة للكرة. مع ذلك، وبالتحول السريع من دوري الصغار إلى دوري الكبار للمحترفين، فإن كرتة السريعة المخيفة أخفقت، وأخفقت مع ذلك صورته الذاتية أيضاً.

إذا كانت هذه هي الطريقة التي سوف نعيش فيها حياتنا (ومعظمنا يفعل ذلك)، فنحن حينها مضطرون للمواجهة مع أن نكون الأفضل في كل شيء وفي كل الأوقات حتى نكون راضيين عن أنفسنا. وفي حين أننا جميعاً نقوم بعمل جيد في بعض المجالات، إلا أننا نقصر في بعض المجالات الأخرى. لذلك، إذا ما كنا معتمدين على المواقف التي نتواجد فيها، فإننا سوف نبقى نتصارع مع صورتنا الذاتية بشكل حتمي.

هل هذه هي الحياة التي يريدنا الله أن نحياها؟ بالطبع لا! يقول بولس الرسول، « وَلَكِنْ لِيَمْتَحِنُ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ، وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لَا مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ » (غلاطية ٦: ٤). محبة الله وقبوله لنا لا تتطلب ظروفًا خاصة، وهذه هي الرؤية التي يريدنا أن نرى فيها أنفسنا.

إذا كنت ذاهباً لأتكلّم في مؤتمر، وأكون قد بذلت وقدمت أفضل ما لدي من المواهب والقدرات التي منحني إياها الله بواسطة روحه القدس، فإنني لن أهتم حينها لو كان هناك خمسون متحدث آخر يتحدثون أفضل مني. بإمكانني العودة إلى غرفتي في الفندق والوقوف أمام المرأة وأقول لنفسي، «كنت رائعاً يا ماكديويل! أنا أحبك! لقد أخذت ما منح لك وقدمت أفضل ما لديك لمجد الله.» عندما يمتلك المرء صورة ذاتية سليمة، فإنه يمكنه تقديم أفضل ما لديه. عندما لا أقدم أفضل ما لدي في الأشياء المهمة، فذلك يعني أنني لست راضياً عن نفسي.

لكن ما هي معاييرنا لتحديد ما هو مهم؟ هل هو ما يقول الله عنه أنه مهم؟ ما تقول عائلتك أنه مهم؟ أصدقاؤك؟ أم أنت؟ يجب علينا ألا ننسى أنه يوجد الكثير من المواقف في الحياة يكون فيها تقديم أفضل ما لدينا ليس مهماً. قد يرغب بعض الناس أن يقدموا أفضل ما لديهم في فن الطهي، وهذا لا بأس به بالنسبة لي، وخصوصاً عندما يدعوني للعشاء عندهم. لكنهم إذا بذلوا قصارى جهودهم عند كل إفطار وغداء وعشاء والوجبات الخفيفة، فإنهم سرعان ما سوف يصابون بالإرهاق والملل من الطهي. يجب علينا تقديم أفضل ما لدينا فيما يتطلبه الأمر فعلياً.

لقد تمت مساعدتي على قبول ذلك بتذكر أن الله يحبني ... كما أنا عليه تماماً. عندما قبلت يسوع المسيح ووضعت ثقتي فيه مخلصاً ورباً لي، أدركت من التعاليم الكتابية الواضحة أن الله أحبني وقبلني كما كنت عليه تماماً. قبلني الله بكل تقصيري وأخطائي. فقد أصبح ذلك حينها، وعلى نحو منطقي، الأساس لقبول نفسي.

عندما بكل بساطة تقوم بعمل أفضل ما لديك، فأنت لست بمنافسة مع أي شخص آخر وأنت حر في تقدير نفسك كما خلقك الله. يقول سي. أس. لويس في كتاب رسائل متحررة (C. S. Lewis in Screwtape Letters) إن الله يريد من الإنسان «أن يكون بالنهاية متحرراً جداً من المحاباة من جانبه كي يتمتع بمواهبه الخاصة بكل صدق وامتنان كما يتمتع قريبه بمواهبه - أو أن يتمتع بمنظر شروق الشمس

أو رؤية فيل أو شلال. إنه يريد من كل إنسان، على المدى البعيد، أن يدرك أن كل المخلوقات (بما فيها هو) أشياء ممجدة وممتازة.»<sup>٣</sup>

يفتح هذا الإدراك الباب أمامي أيضاً لقبول الآخرين. لا يجب عليّ الحكم عليهم على أساس أدايتهم وخصوصاً عندما يحاولون إثبات أنفسهم أمامي. يمكنني قبولهم، كما قبلني الله. لأنني أستطيع قبول نفسي، أنا جوش ماكديول، كما أنا عليه، فأنا قادرٌ على الوثوق بأن زوجتي، دوتي، سوف تقبلني كما أنا عليه. بالتالي، يمكنني أن أفتح قلبي لها وأكون حراً بالفعل في محادثاتي وتصرفاتي.

## العيش مع المحبة الحقيقية

طريقة أخرى للحصول على صورة ذاتية سليمة - رؤية نفسك كما يراك الله - هي أن تكون قناة للمحبة. من أعظم الاحتياجات في كنيسة الوقت الحالي هو أن يظهر المؤمنون الحب الإلهي لبعضهم البعض وللعالم من حولهم.

دخلت في نقاش ذات مرة في برنامج تلفزيوني مع المؤسس المساعد لمجلة بلاي بوي الإباحية لأكثر من ثلاث ساعات ونصف. كان هذا الشخص أخلاقياً حسب الموقف ويؤمن أنه لا يوجد ما هو صواب وما هو ما خطأ وأن الظروف سوف تملي على المرء ما يجب عليه فعله في كل موقف. بكلمات أخرى، قبل أن تصبح في موقف معين، فإنه لا يوجد ما هو صواب وما هو خطأ، ولكن ما تصبح في ذلك الموقف، فإنه يتوجب عليك عمل «الشيء المحبب - ما يبدو أنه الصواب لعمله.»

يقتبس أنصار هذه الفلسفة آية رومية ١٣: ٨ التي تقول، «لَا تَكُونُوا مَدْبُونِينَ لِأَحَدٍ بِشَيْءٍ إِلَّا بِأَنْ يُحِبَّ بَعْضُكُمْ بَعْضًا لِأَنَّ مَنْ أَحَبَّ غَيْرَهُ فَقَدْ أَكْمَلَ النَّامُوسَ.» مع ذلك، فإنهم لا يتابعون أبداً الآية ٩ من نفس الإصحاح حيث كتب بولس قائلاً، «لِأَنَّ لَا تَزْنِ لَا تَقْتُلْ لَا تَسْرِقْ لَا تَشْهَدْ بِالزُّورِ لَا تَشْتَهَ.»

ماذا يعني ذلك؟ إنه يعني أن الله المحب أعطانا وصايا. وقدم لنا النصائح المتنوعة في كل الكتاب المقدس لنغلف أعمالنا المحبة بالقناعة الصلبة والمتواصلة، فلذلك وحينما يقول الله، «أحبوا بعضكم البعض»، فأنا أعلم ما هو الشيء المحبب الذي يجب أن أفعله. إذا كنت تحب شخصاً حياً حقيقياً، فأنت لن تقتله أو تسرق منه.

عندما يقول لي أحدهم، «يقول ذلك الشخص أنني إذا كنت أحبه فعلاً فيجب عليّ ممارسة العلاقة الجنسية معه»، إذا كان ذلك خارج نطاق الالتزام بالعلاقة الزوجية، فإنه يمكنني القول بكل صدق وأمانة أنه إذا كنت تحب ذلك الشخص فعلياً، فيجب عليك حينئذ أن لا تمارس معه العلاقة الجنسية. ذلك لن

يكون حباً مع حب حقيقي. الله لم يوصينا أنا وأنت أن نحب بعضنا البعض ومن ثمّ ترك الأمر لنا كي نخترع التعريفات للحب على نحو اعتباطي كي يتناسب والموقف المحدد. أعطانا الله المضمون لتلك المحبة. لقد عرّف الله المحبة في كورنثوس الأولى، الإصحاح ١٣ وفي الوصايا العشر في خروج ٢٠ وفي كل الكتاب المقدس.

من أكثر الأمثلة التي صادفتها والتي ما زالت ماثلة في ذاكرتي عن أن يكون المرء قناة للمحبة بسبب الإحساس الشخصي الآمن بالصورة الذاتية الذي أظهرته مضيئة طيران في إحدى الشركات. لقد سافرت بالطائرة في آخر ثماني عشرة سنة أكثر من ٥٠٠٠ رحلة، فلذلك كنت قد اختبرت كل شيء يمكن أن يحدث في الطائرة. لكنني لم أرَ أبداً أي شيء مثل الذي قابلني أثناء رحلة من أتلانتا إلى شيكاغو. بينما كنت أعبّر من مقصورة الدرجة الأولى إلى «مقصورة الرعاع» - الدرجة الثانية، كانت مضيئة الطيران واقفة هناك تستقبل كل شخص بابتسامة كبيرة وهي تحمل دسّته ورود.

فكرت في نفسي قائلاً، هذا أمر غير اعتيادي. وكوني شخص غير انطوائي، فقد سألتها أثناء مروري، «هل أهداك صديقك هذه الوردود؟» فأجابت قائلة، «لقد اشتريتها لنفسني!» أليس ذلك أمراً غريباً؟ لم أدر ماذا أقول لها، فذهبت ووجدت مقعدي وجلست.

لم أستطع التوقف عن التفكير بما قالته. لقد أسرني جداً ما قالته لدرجة أنه قبل أن تقلع الطائرة ذهبت مرة أخرى إليها وقدمت نفسي لها. بعدما اكتشفت أنني مسيحي، قلت لها، «هل يمكنني أن أسألك سؤالاً شخصياً؟ لماذا ابتعت نفسك هذه الوردود؟»

فأجابت «لأنني أحب نفسي.»

فكر بذلك! لأنها أحبت نفسها ذهبت وابتاعت لنفسها دسّته ورود.

## بلاغة الوردود

دعني الآن أطرح عليك سؤالاً، هل ابتعت لنفسك دسّته ورود في حياتك؟ عبر كل هذه السنوات كنت قد أمضيت بضع ليالٍ وحيداً بعيداً عن البيت وبعيداً عن زوجتي وبعيداً عن بناتي الثلاث وأبني. كموظف متحدث في خدمة حياة المحبة، كانت الليلة الأكثر وحدة في العام هي ليلة رأس السنة. كنت أغادر البيت في ليلة عيد الميلاد أو في صباح اليوم التالي للتجول في كل أنحاء الولايات المتحدة للتكلم في عدة مؤتمرات في عيد الميلاد. كنت أتكلم طوال النهار وأسافر في الليل. ثمّ أتكلم في اليوم التالي وأسافر في الليل، وهكذا دواليك، لينتهي بي المطاف عادة في مدينة سان خوزية، كاليفورنيا في ليلة رأس السنة.

للسنة الثالثة عشر من آخر أربع عشرة سنة، وبعد إنهاء كل أعمالي، سافرت بالطائرة إلى مطار جون وين في مقاطعة أورينج حيث كان ينتظري هناك شخص لاصطحابي إلى فندقٍ ما لأبيت فيه، على نفس الشاطئ وفي كل عام. كانت زوجتي وأطفالي في بوسطن عند أهلها. لقد كنت مرهقاً جسدياً وعاطفياً وروحياً، وكان يجب علي أن أستريح.

قبل بضع سنوات وبعد انتهاء جولتي الكلامية، اصطحبني صديقي دون ستورات (Don Stewart)، الذي كان قد شاركني بتأليف عدة كتب، في سيارته هوندا سيفك الصغيرة من المطار واتجهنا إلى الطريق السريع. قبل أن نصل إلى شاطئ لاغونا، صادفتنا شاحنة مليئة بالورود. طلبت من دون أن يتوقف، فتوقف هناك في منتصف الطريق. طلبت منه السير نحو المنعطف والتوقف هناك ومن ثم خرجت وذهبت إلى الشاحنة وابتعت خمس دستات من الورود.

هل حاولت الدخول في سيارة هوندا سيفك ومعك خمسة دستات من الورود؟ ليس بالأمر السهل - خصوصاً مع عدم وجود أحد ليفتح لك الباب. وقفت هناك ومعني كل تلك الورود وكان دون ينظر إلي دون أن ينبس بكلمة. أخبرني لاحقاً إنه كان يفكر في نفسه، «ها هو جوش ماكديويل الموظف في خدمة حياة المحبة والمتحدث المسيحي وزوجته في بوسطن واللييلة هي لييلة رأس السنة وهو ذاهب إلى غرفة في فندق ومعها خمسة دستات من الورود. هذه مادة خصبة للشائعات.»

لم يقل دون أي شيء لفترة من الوقت، لكن بينما كنا نسير على طريق الشاطئ الباسيفيكي السريع، أخيراً قال من غير تفكير، «لماذا ابتعت كل هذه الورود؟» أردت أن أقول له، «هذا ليس من شأنك،» ولكنني لم أفعل. أخبرته أنني أشعر بالتعب وعندما أشعر بمثل هذا الشعور فإن الشيطان يحب أن يعبث في حياتي. إنه يحب أن يجعلني أشعر بالإحباط وأن يبعد أنظاري عن الله وعن الانتصارات ويحولها إلى المشاكل.

قلت له، «سأكون في تلك الغرفة يا دون لأربعة أيام وسوف أضع هذه الورود في جميع أرجاء الغرفة. سوف أضع دستة على الشرفة ودستة أخرى على التلفاز ودستة أخرى على الطاولة بجانب الفراش. وفي كل مرة أنظر فيها إلى الورود سيكون كما لو أن الله يقول لي ' أنا أحبك يا جوش. أنا أقبلك يا جوش. لقد غفرت لك خطاياك يا جوش، وكما يحبني الله الآب يا جوش، فأنا أحبك أيضاً يا جوش. أنت مميز! ' سوف أنظر إلى كل دستة من الورود وسوف اسمع الله يقول لي، ' أن قيمتك عظيمة عندي يا جوش. لقد خلقتك على صورتي. أنت شخص فريد يا جوش. ' « ولم أعد أنظر إلى الورود أبداً إلا بتلك النظرة منذ لييلة رأس السنة الجديدة تلك.

لذلك، فأنتي أسألك مرة أخرى، هل ابتعت لنفسك دسنة ورود؟ لمعرفة سر المحبة - أن تحصل على علاقات الحب والزواج والجنس في أقصى حدودها - يجب أن تكون أنت الشخص المناسب. ويتطلب العنصر الرئيسي هذا وجود صورة ذاتية سليمة. إنه أمر حتمي! الصورة الذاتية الأصلية التي خلقها الله من أجلك هي لك إذا كنت راغباً في أن تؤمن بها وأن تقبلها.

## أَسْئَلُ لِلتَّامَلِ

ما الذي يعجبك في الطريقة التي خلقك الله عليها؟  
بأي الطرق أنت شخص فريد؟  
كيف تعرف أن الله قد قبلك؟  
ما الذي يملكك تفعله اليوم أو غداً كي تصبح فناً للمحبة؟

## المزيد من المصادر المفيدة:

بيركي، فيرنا. أنت شخص مميز جداً (Birkey, Verna. You Are Very Special, Old Tappon, N.).  
Fleming H. Revell, J. (1977).

نارامور، بروس. أنت شخص مميز جداً (Narramore, Bruce. You're Someone Special.)  
Grand Rapids: Zondervan, (1980).



## الفصل الرابع

المحافظة على  
وضوح القنوات

هل توقفت في حياتك للتفكير فيما أحضرته إلى  
علاقة كنتيجة طبيعية عمن تكون؟ ما الذي أحضره  
شريك الحياة؟

كما تعلم، عندما يرتبط شخصان في علاقة،  
وخصوصاً في علاقة التزام بالزواج، فإن كليهما  
يحضران خلفية وحضارة / ثقافة وأسلوب فن  
تخاطبي فريد. أسلوب حياتين وبيانات تجارب  
وتاريخين شخصيين مختلفين يندمجان في وحدة  
واحدة. ما لم يكن لكل طرف مهارات خطابية عالية  
المستوى ومقدرة على فهم الشخص الآخر، فلن يكون  
هناك حميمية مشبعة لكل من الطرفين أبداً. القدرة  
على فن التواصل الخطابي المتواصل على مستويات  
هادفة هي من أهم المتطلبات الأساسية لكون المرء  
هو الشخص المناسب.

عدم القدرة على التواصل الخطابي هي من  
أكثر الشكاوي الشائعة التي يسمعها كلا من  
علماء النفس المختصين بالأمور الزوجية والمختصين  
بمعالجة المشاكل الزوجية. في إحصائية أجريت على  
٧٣٠ مستشار محترف في العلاقات الزوجية، فقد  
قالت الأغلبية الساحقة أن المشاكل الزوجية التي  
يعالجونها كثيراً ما يكون سببها «الانهيار في فن  
التواصل الخطابي»<sup>١</sup>

أجرت صحيفة بيت السيدات (Ladies  
Home Journal) إحصائية على أكثر من ٣٠٠٠٠  
إمرأة وأظهرت أن المشكلة الوحيدة التي ترأست  
حتى مشكلة النزاعات حول النقود كانت - «فن  
التواصل الخطابي الضعيف». كتبت الباحثة تيري  
شولتز (Terri Schultz) قائلة، «على الرغم من أن

## الفصل الرابع

الكثيرات من النساء يخترن شركاء حياتهن تأسيساً على الجاذبية الجنسية، إلا أن الأبحاث أظهرت أنه إذا سححت لهن الفرصة لعمل ذلك مرة أخرى، فإنهن يقلن أن القدرة على فن التواصل الخطابي أهم بكثير من الجاذبية الجنسية.» ٢ بالنسبة لتلك النسوة اللواتي أصبحن الآن أكثر حكمة، فإن القدرة على فن التواصل الخطابي في العلاقة أخذت تحتل مراتب أعلى من الجاذبية الجنسية والمظهر الجسدي والشخصية.

توثق الأبحاث أن الأزواج الذين يتمتعون بعلاقات زوجية حيوية وهامة وهادفة هم الأزواج الذين يشاركون مشاعرهم بمقدار عظيم من الانفتاح مع شركاء الحياة. الاختلال الوظيفي الرئيسي في العلاقات الزوجية الفاشلة لا يكمن في الممارسات الجنسية. إنه اختلال وظيفي في فن التواصل الخطابي.

يقتبس الدكتور مارك لي (Mark Lee) من دراسات أجريت في إحدى عشرة دولة قائلاً، «الأزواج الأكثر سعادة هم الأزواج الذين يتحدثون أكثر مع بعضهم البعض.» كمتشار علاقات زوجية، فإن دكتور لي يقول أن «المشاكل التي تنشأ في العلاقات الزوجية كثيراً ما يكون سببها العزلة أو التنفير. نحن نعرف أن الزوجين المتوسطين، وبعد سنة واحدة من الزواج، يمضيان سبعة وثلاثين دقيقة أسبوعياً في محادثة خاصة وهادفة - وهذا قليل جداً بكل المعاني والمعايير.» ٣

في مقابلة حصرية، تمّ الطلب من المحامي هيربرت أ. غليبرمان (Herbert A. Gliberman)، الخبير المشهور في قوانين الطلاق والعائلة لأكثر من ثمانية وعشرين عاماً، أن يذكر أهم سبب رئيسي يجعل الزوجين منفصلان. أجاب غليبرمان، «السبب رقم واحد هو عدم القدرة على التكلم بصراحة وصدق مع بعضهما - أن يعربيا روحيهما وأن يعاملا بعضهما البعض كما يتعامل الأصدقاء مع بعضهم البعض ... لقد اكتشفت أن الكثير من الأزواج يتحدثون عبر بعضهما البعض بدلاً من التكلم مع بعضهما البعض...» ٤

أرسل ليو بوسكاغليا (Leo Buscaglia) استبيانات زواج لأكثر من ١٠٠٠ شخص وقال لصحيفة USA TODAY أن «٨٥٪ على الأقل من المستجيبين قالوا إن أهم خاصية مميزة لجعل الزواج يستمر هو فن التواصل الخطابي - القدرة على أن يتكلم شخصان مع بعضهما البعض على مستوى من العمق الفعلي.» ٥

تقول لين أتواتر (Lynn Atwater)، العاملة النفسية في الهيئة التدريسية في جامعة سيتون هول (Seton Hall University) أن النساء يقمن بعلاقات تجريبية بشكل رئيسي لأنهن يردنّ حميمية عاطفية أكثر عمقاً. إنها تشير إلى البحث الجديد الذي يكشف أن النساء يعتبرن المتعة الجسدية والتنوع من الأمور المهمة، لكن النساء بعكس الرجال لأنهن لا يقمن العلاقات من أجل العلاقة الجنسية على نحو رئيسي فقط. تتابع أتواتر قولها، «يسألني الرجال دائماً ما الذي يتوجب عليهم فعله لمنع زوجاتهم من إقامة علاقات مع رجال آخرين.» فأنصحهم، «تحدثوا معهن.» حسب ما تقوله أتواتر، تعتبر النساء فن التواصل الخطابي العاطفي أعظم مكافأة في العلاقة. ٦

فن التواصل الخطابي هو بكل بساطة الطريقة الرئيسية التي نتعلم فيها عن بعضنا البعض. كلما كانت قدرة المرء على التواصل الخطابي أعظم، كلما ازداد عمق الإشباع الذي يختبره كل من الزوجين في العلاقة الزوجية. الشخصان اللذان يعيشان في تقارب سوف تظهر بينهما اختلافات. إذا لم يتم تبادل الحديث عن هذه الاختلافات بينهما، فإنها يمكن أن تقود للاضطرابات والنزاعات. حتى الرسول بولس ومساعدته برنابا اختبرا مثل هذه الأمور. من الواضح أنهما لم يتناقشا أبداً عن شعورهما فيما يتعلق بارتداد أو رحيل يوحنا الملقب مرقس - حتى حان موعد رحلتهما التالية. مما ثبت أن الوقت أصبح متأخراً جداً ليتفقا حول ما قد حدث.

## العلاقات الجنسية الكلامية

ما معنى فن التواصل الخطابي؟ إنه يعني حسب قاموس البيت العشوائي (Random House Dictionary)، «تقديم أو تبادل الأفكار أو المشاعر أو المعلومات وما إلى ذلك بالكتابة أو التحدث وألخ.» يقدم الدكتور هـ نورمان رايت (Dr. H. Norman Wright) مستشار العلاقات الزوجية ومؤلف الكثير من الكتب الممتازة حول فن التواصل الخطابي العائلي، هذا التعريف البسيط: «فن التواصل الخطابي هو عملية (إما كلامية أو غير كلامية) مشاركة المعلومات مع شخص آخر بطريقة تجعله يفهم ما تحاول قوله. 'التكلم' و 'الاستماع' و 'الفهم' كلها أمور تساهم في عملية فن التواصل الخطابي.» ٧

فن التواصل الخطابي يعني المشاركة الفعلية مع بعضكما البعض. هذا الحوار هو الاحتياج الحيوي والهام للأزواج في الوقت الحالي.

كتب دويت سمول (Dwight Small) قائلاً، «يحدث الحوار عندما يوصل شخصان المعنى الحقيقي لحياتهما بالنسبة لبعضهما البعض عندما يساهمان في حياة بعضهما البعض في أكثر الطرق الهادفة التي يقدران عليها.» ٨

تقول سنثيا ديوتستش (Cynthia Deutsch) في مقالها «أخطار الشريك الصامت؛ إن فن التواصل الخطابي يتطلب شريكين»:

إذا فقد أحد الشريكين الرغبة، فإنه يمكن أن يكون هناك كلام، ولكن ليس تواصل خطابي. فن التواصل الخطابي فيما يتعلق بالمشاكل هو نشاط صعب يجعل الناس يشعرون أنهم أكثر شفافية. مع ذلك، ليست هناك أية علاقة دون وجود بعض المشاكل، ومناقشة هذه المشاكل هي الطريقة للوصول إلى حلها. إذا لم يشارك أحد الشريكين، فإنه لن يكون هناك حلاً، ويمكن للمشكلة قيد البحث أن تزداد وتتوسع نحو مجالات أخرى من العلاقة. هذا يمكن أن يكون صحيحاً على وجه التحديد إذا كان نفس

الشريك يرفض بإصرار وثبات وعناد مناقشة القضايا قيد البحث.

عندما يرفض أحد الشريكين التواصل الخطابي، فإن الشريك الآخر ينزع بقوة نحو رفض التنازل في العلاقة أيضاً ويمكن أن يحدث بعد فترة وجيزة جداً أن كلاً من الشريكين سوف يشعران بالغضب والرفض وينعزلان عن بعضهما البعض. وكثيراً، حتى بعدما يتم حل القضية المركزية، فإنه يجب أيضاً إعادة بناء وتأسيس المجالات الأخرى من التفاعل. فن التواصل الخطابي الذي يفتح الناس على بعضهم البعض، يمكن أن يكون هشاً جداً، وما أن يتحطم فإنه يتطلب بالعادة إصلاح حريص وفي كثير من الأحيان الأمل الشديد. يعتقد معظم الناس أن التكلم هو مثل فن التواصل الخطابي - ألا وهو إيصال الفكرة للطرف الآخر. فن التواصل الخطابي الهادف، رغم كل شيء، هو طريق باتجاهين - التكلم و الاستماع على حد سواء. الجزء الأكثر إهمالاً من قبل الأزواج في الوقت الحالي هو الاستماع.

بناءً على حقيقة أن الله أعطانا إثنين وفم واحد، توصل الأيرلنديون إلى الاستنتاج عميق التفكير بأنه يجب أن نستمع أكثر مما نتكلم ممرتين. كتب يعقوب قائلاً، « لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعاً فِي الْإِسْتِمَاعِ، مُبْطِئاً فِي التَّكَلُّمِ » (يعقوب ١: ١٩)، وقد شكسبير هذا القول المأثور بهذه الكلمات، «استمع لكل إنسان ولكن تكلم قليلاً». ١٠

تعني عبارة «مسرعاً في الاستماع» هو أن تكون «مستمعاً مستعداً». لكن معظم الناس يشعرون بكثير من الراحة عندما يقومون هم بالكلام. إنهم يشعرون بأمان أعظم عندما يؤكدون على مواقفهم ومشاعرهم وآرائهم وأفكارهم الخاصة بهم أكثر من الاستماع لتلك الأمور من الشخص الآخر. الاستماع هو المظهر الأكثر صعوبة في فن التواصل الخطابي بالنسبة لمعظم الناس. الاستماع لا يحدث على نحو طبيعي أبداً.

## احترسوا يا أيها المتفاءلون!

عندما يفتقد أحد شريكي العلاقة للقدرة على الاستماع بفعالية، فإن الإحباط يبدأ بالنمو لدرجة أنه يتجه نحو مشاكل جدية في العلاقات إذا لم يتم التعامل معه. كثيراً ما يكون المتفاءلون (أمثالي) مذنبون على وجه الخصوص بكثرة الكلام وعدم الاستماع بما فيه الكفاية. إنها مشكلة ما زلت أعمل على حلها في زواجي.

بعد سبعة أو ثمانية أشهر من زواجي من دوتي، جاءني ذات يوم وهي مترددة. كان بإمكانني معرفة أنها متألمة. قالت معترفة، «لا اعتقد أنك تحبني.»

صرخت متعجبا، «ماذا؟ لا بد أنك تمزحين. فأنا أحبك أكثر من أي شيء على وجه هذه الأرض.»

فأجابت، «لا اعتقد أنك فعليا مهتم في بعض المجالات في حياتي والتي تهمني. لا اعتقد أنك تهم ببعض هذه المجالات الصغيرة.»

هذا مؤلم! إنه يشبه إدخال سكين إلى قلبي. فدافعت عن حقي فوراً قائلاً، «ولكنني أهتم فعلاً!»

لقد كنت مندهشاً عندما فسرت لي دوتي لماذا تشعر بهذه الطريقة قائلة، «أنت لا تستمع لي أبداً. ما أن أبدأ بمشاركة شيء ما معك فأنت تقاطعني أو تغبر الموضوع. أو أكون على وشك البدء في مشاركة بعض الأمور معك ولكن ذهنك يكون متجولاً في مكان آخر. أنت كثيراً ما تتظاهر أنك تستمع لي، ولكن عقلك يكون موجوداً على منصة الخطابة في بوليفيا.» كانت هذه هي طريقة زوجتي لتقول لي، «أنت تفكر في شيء آخر بينما أنا أتحدث معك يا عزيزي.»

أحد المؤشرات عن العلاقة السليمة هو عدد العبارات الصغيرة التي تنبثق وتتدفق ويكون لها دلالات ومعاني للزوجين فقط. لن أشارككم بكل ما كان يحصل بيني وبين دوتي من مناقشات، ولكن عندما كانت تريدني أن اعرف أنني أنظر إليها ولكنني أفكر بشيء آخر، فإنها سوف تقول، «عقلك موجود على منصة الخطابة في بوليفيا!» كنت قد بدأت بممارسة المناقشات الحرة لخطابتي مع الماركسيين في أمريكا الجنوبية.)

هل تعلم أنني اكتشفت ما الذي كان يحدث؟ لأنني تعلمت ألا استمع أبداً للناس، فإني كنت أوصل لزوجتي بطريقة لا شعورية وغير مقصودة أنني غير مهتم بها. وكانت قد بدأت بالانسحاب لتختبئ في داخل نفسها.

كتب ريتشارد أوستن (Richard Austin) قائلاً، «الانتباه لما يقوله الشريك هو أحد المعايير لاحترامنا له. كثيراً ما نسمع كلمات المحادثة ولكننا لا نسمع فعلياً الرسالة. الاستماع للكلمات والاستماع للرسالة هما أمران مختلفان تماماً.» ١١

وبما أنني لم أبذل أي جهد موزع أو متفق عليه (ولم أكن أبذل أي جهد بالمرة في بعض الأحيان) للاستماع لدوتي، فإني كنت أوصل إليها أن ما كان يجب عليه أن تقوله لم يكن مهماً بالنسبة لي. يا لها من طريقة لخلق حماس الشريك! يقول الاستماع الفعلي للشخص الآخر، «أنت مهم! أنت ذو قيمة عالية!» يبدأ الاحترام مع الاستماع.

الاستماع هو واحد من أهم الطرق العميقة الفهم للإظهار للشخص الآخر أنك تحبه فعلياً؛ وأنت

## الفصل الرابع

تهتم به؛ وأنت تقدر آرائه. يوضح الدكتور ديفيد أوغسبيرغر (Dr. David Augsburger) ذلك كالتالي، «الأذن المفتوحة هي العلامة الصادقة الوحيدة للقلب المفتوح.» ١٢ فيما يلي كيف يربط أوغسبيرغر الاستماع الفعّال بالاحترام الذاتي للشخص:

إذا كنت تستمع لي، فلا بد أنني استحق الاستماع إذن.

إذا ما تجاهلتني، فلا بد أنني مضجر إذن.

إذا ما استحسنت آرائي أو قيمتي، فلا بد أنني أمتلك شيئاً قيماً لأقدمه إذن.

إذا كنت لا تستحسن تعليقاتي أو مساهماتي، فلا بد أنه ليس لديّ ما أقوله إذن.

إذا كنت لا تستطيع أن تكون معي دون استخدام تعليقاتك للتقييم الذاتي، فلا بد أن التساوي بيننا

مستحيل إذن. إذا كنت منشغلاً عني بما تفكر فيه، فلا بد أنني أغلقت عليك الباب مسبقاً إذن. ١٣

## ما وراء مجرد الاستماع

هل قلت لشريك حياتك ذات مرة، «أنت لا تستمع لما أقوله،» لتجعله يقول لك فقط، «لا بل إني استمع لما تقوله،» ومن ثمّ يكرر آخر جملة قلتها؟ إذا كان الأمر كذلك، فيجب أن تفهم أن الإصغاء يختلف تماماً عن الاستماع. يصف الدكتور نورمان رايت (Dr. Norman Wright) الفرق بينهما قائلاً:

الإصغاء بالأساس هو لاكتساب القناة أو المعلومات من شريك الحياة. الاستماع هو الاهتمام بالشخص الذي يتكلم وتكون متعاطفاً معه. ... يعني الإصغاء أنك مهتم لما يجري بداخلك أثناء المحادثة. بينما يعني الاستماع أنك تحاول فهم مشاعر الشخص الآخر وأنت تستمع له من أجل مصلحته. ١٤

المفهوم الكتابي عن الإصغاء هو ليس مجرد مساندة ودعم الأصوات السمعية فقط؛ ولكنه يعني «الانتباه جيداً» أيضاً. وأكد على مصداقية قيمة الأذن التي تستمع مرة أخرى كلاً من عالمي الاجتماع جورج وارहित وتشارلز هولزير الثالث (George Warheit & Charles Holzer III) من جامعة فلوريدا قائلين:

لقد قاما بعمل بحث أشارت نتائجه إلى إن تواجد عائلة وأصدقاء المرء له تأثير عظيم للتعرض للكآبة حتى أكثر من عدد أو نوع التجارب الباعثة على الكآبة التي يعاني ذلك المرء منها. أظهرت الدراسة أنه حتى الأشخاص الذين يعانون من قدر كبير من الكآبة يكونون قادرين على التأقلم مع تلك الكآبة على

نحو أفضل عندما يكون لديهم علاقات إنسانية أكثر قرباً. وكما قد تكون قد خمنت، فإن الدراسة أظهرت أيضاً أن هؤلاء الأشخاص الذين هم بدون زوج أو زوجة يكونون الأكثر عرضة للكآبة. ١٥

هناك أنواع متنوعة ومتعددة من مستويات الاستماع. ويربط الدكتور أوغسبيرغر كل مستوى بالاهتمام في كتابه الاهتمام بما فيه الكفاية للإصغاء وأن يصغى إليك (Caring Enough to Hear and Be Heard):

يمكن للمرء الاستماع للحقائق والمعطيات والتفاصيل لاستخدامها لغاياته الخاصة أو للاقتباس منها لغايات أخرى، ولا يبدي أي اهتمام قط.

أو يمكن للمرء الاستماع نتيجة التعاطف الذي تثيره الشفقة. أن تغذي نفسك بشفقة المرء الخاصة هو إرضاء شفقة المرء حيال ألم الآخرين. أن تثيرك الشفقة لدرجة الاهتمام هو أمرٌ مختلف كثيراً. التعاطف البسيط قد لا يكون اهتماماً بالمرء.

أو يمكن للمرء الاستماع لشخص آخر وهو يعبر أو يناقش أمور شخص آخر غير موجود وتزيد فعلياً من الألم والبعد بينهما بتلمييح ينطوي على دهاء، عبر الاستماع، فإن اغتياح الشخص الآخر يصبح حديثاً مفيداً. إنه ليس اهتماماً بالمرء.

أو يمكن للمرء الاستماع نتيجة اللامبالاة أو كواجب أو كعادة مهنية أو إخلاص بسيط، وعدم إبداء الاهتمام الحقيقي نحو الشخص الآخر. الاهتمام يعني أكثر من مجرد إعطاء أذنك للآخر. الإصغاء الناجم عن العادة قد لا يكون اهتماماً بالمرء.

أو يمكن للمرء الاستماع بشكل فضولي، مع الفضول لاختلاس النظر إلى المناطق الخاصة بالشخص الآخر.

يعني الاهتمام أكثر من مجرد النظر بعيون مفتوحة. العين المتلهفة أو العين قد لا تبدي اهتماماً بالمرء.

أو يمكن للمرء الاستماع «على نحو مساعد» كالمقذ مع الاستعداد للإسعاف الأولي حيث يقدم الدعم والتفهم والتأكيد عن كل لحظة توقف عن الكلام. الاهتمام هو تقديم والامتناع عن تقديم المساعدة. الاهتمام بشكل مزمن أو بإدمان قد لا يكون اهتماماً بالمرء.

مع ذلك، فإن الاهتمام يتضمن عناصر رئيسية لكل ما ذكرناه آنفاً. الاهتمام المضبوط والدقيق لما يقال، هو التقمص العاطفي الأصلي والرغبة الصادقة بدعم الشخص الآخر عندما يقول أموراً مبالغاً فيها



## الفصل الرابع

بسبب الكآبة وعدم الاهتمام الذي يسمح بالמושوعية، والرغبة الصادقة في رؤية الآخر كما هو عليه تماماً والالتزام بأن تكون مساعداً حقيقياً عندما تحين اللحظة المناسبة للمساعدة - كل هذه الأمور هي عناصر رئيسية للاهتمام الحقيقي، ولكن كل واحد منها يتضح ويصحح حسب العنصر الرئيسي المركزي للاهتمام. ١٦.

عندما يفشل المرء في الاستماع لشريكه، فإن ذلك لا يؤدي دائماً إلى الصمت. بل أنه في كثير من المواقف يمكن أن يؤدي لزيادة الكلام. تفسر جويس لاندورف (Joyce Landorf) لماذا يصبح بعض الناس متكلمين مُلزمين: إنها تسأل الرجال الذين زوجاتهم يتكلمن باستمرار:

هل كانت دائماً بتلك الطريقة حتى قبل أن تتزوجا؟ أو أنها أصبحت كذلك مع مرور الوقت؟ بعض النساء يتكلمن منذ لحظة ولادتهن ويستمر الكلام بالتدفق في كل لحظة من حياتهن بعد ذلك وللأبد، لكن بعض النساء الأخريات يطورن تدفقاً لا يتوقف من الكلام لأسباب أخرى.

في كثير من الأحيان يقوم المتكلم الملزم بالصراخ الفعلي حتى يسمعه الشخص الآخر. كلما بدا الضجر عليك أكثر وكلما تئمت أكثر وكلما راقبت الكلب أو شاهدت التلفاز أكثر، كلما ازداد كلامها. إنها تتكلم باستفاضة كي تعوض عدم الاستماع لها. قد تكون قد توقفت عن سماعها منذ فترة طويلة وإنها تعرف ذلك أفضل من أي شخص آخر.

هل تعتقد أن ذلك هو ما يحدث معك؟ متى كانت آخر مرة سألت فيها زوجتك الأسئلة التالية: «ما رأيك في ...؟ و / أو «ماذا حدث معك في البيت اليوم؟» هل رصعت ملاحظاتها بشيء مثل، «قد تكونين على حق يا عزيزتي.» إذا شعرت زوجتك أنك غير راغب في الاستماع لها، فإنه يوجد لديها خيارين: أن تتكلم بصوت أعلى وأسرع؛ وإما أن تقلل من كلامها وتأخذ بالانسحاب. كلتا الطريقتين تسببان صعوبات جمة في العلاقة الزوجية. ١٧

إنه لأمر إلزامي ومهم، الإدراك أننا نتواصل دائماً بطريقة أو بأخرى. بكلمات أخرى، حتى الصمت هو تواصل خطابي. إذن، المفتاح الرئيسي هو القيام بعمل ذلك بطريقة فعّالة، بطريقة تخلق مناخاً مناسباً لحميمية وشفافية أعظم. لكن، قبل النظر إلى بعض الطرق لتحسين قدرتك على الاستماع، دعونا نلقي نظرة على مظهر آخر من فن التواصل الخطابي الفعّال.

## التكلم - تقريباً

التكلم هو العنصر الرئيسي الثاني لفن التواصل الخطابي. يحتاج معظم الناس لتطوير عنصرٍ أو آخر

- إما الاستماع أو التكلم. لكن يوجد هؤلاء الأشخاص، مثلي أنا، الذين يحتاجون للنمو في كلاً من المجالين بسبب الميزات الغريبة في أساليبنا الشخصية.

تتهج دوتي في مشاركة التفاصيل وتحتاج للاستماع للتفاصيل. أنا لا أحب ذلك. أنا أفضل الصورة العامة ككل. نتيجة لذلك، كان هناك إحباطاً لفترة طويلة في علاقتنا لأنني لم أفهم احتياجها لتوصيل التفاصيل.

قالت لي دوتي في أحد الأيام، «أنت لا تتكلم بطريقة صحيحة يا عزيزي.» فقلت لها، «إني أتكلم هكذا طوال حياتي!» فقالت، «حسناً، ولكنك لا تتواصل خطابياً.» فسألتهما ما الذي تعنيه، وأجابت بأنني لا أشارك أبداً بالتفاصيل - إني لا أجعلها تعرف أبداً ما الذي حدث فعلاً. ثمّ قدمت لي بعد ذلك مثلاً توضيحياً. قالت إنها كانت تسألني بعد كل مؤتمر مهم جداً كيف سارت الأمور وأجيب أنا، أوه، جيد جداً.» ومن ثمّ البدء بعمل أشياء أخرى. كانت تعرف أنه يوجد أكثر مما قلته، وهذه هي التفاصيل التي كانت تريد سماعها.

مثال آخر عن التفاصيل التي كانت بحاجة لسماعها كان يظهر عندما أذكر أن إحدى صديقات العائلة أنجبت طفلاً. فتسأل على الفور، «متى؟» فأجيب، «لا أعرف.» «كم وزنه؟» مرة أخرى لا أكون أعرف الجواب. «ولد أم بنت؟» فأقول، «لا أعرف.» «ماذا أسموه؟» وتستمر بطرح مثل هذه الأسئلة. بالنسبة لي أكون قانعاً وراضياً بالمعلومات التي لدي، ولكنني بكل تأكيد لا أكون قادراً على توصيل ما لدي لزوجتي بدقة.

أصبح شعاري «فكر بالتفاصيل!» بدأت بكتابة الملاحظات من أجلي: «جوش، عندما تتكلم مع زوجتك، يجب أن تذكر التفاصيل.» (وأحدث ذلك نتائج إيجابية في علاقتنا أيضاً). أصبحت اليوم بالكاد أستطيع الانتظار للتكلم مع زوجتي بعدما تنجب إحدى صديقات العائلة طفلاً. «متى؟» «الليلة الماضية.» «كم وزنه؟» «أربعة كيلوغرامات.» «ولد أو بنت؟» «ولد» «ماذا أسموه؟» «جيم.» وهكذا دواليك. أصبحت أتذكر أموراً لم أكن اهتم بها من قبل، وعزز ذلك تواصلنا الخطابي في العلاقة الزوجية لأنني أصبحت قادراً على إعطاء دوتي التفاصيل التي تحتاجها - قناة قوية كانت تشعر من خلالها بحبي لها.

إنها تفاصيل بالنسبة للبعض منا. وقد تكون بالنسبة للآخرين مشاركة المشاعر مع الشخص الآخر - أن تجعله يعرف ما الذي يجري بداخلك. كان هذا المجال يزعجني أيضاً. أجد أنه من السهل التكلم في الكثير من المواضيع، وعلى الرغم من إنني أعرف أهمية مشاركة أكثر أفكار عمقاً في علاقة، إلا أن ذلك ما زال صعباً بالنسبة لي.

لهذا السبب نحن ننزع للتكلم عن المواضيع غير المهمة فعلياً - عن الطقس أو كيف نشعر جسدياً وما إلى ذلك. القليل جداً منا يشارك فعلياً بأفكاره أو بأرائه مع الآخرين عندما يشاركون بأكثر مشاعرهم وأفكارهم عمقاً. مع ذلك، فإن ما تنتجه حميمية هذا النوع من فن التواصل الخطابي هي نتيجة حاسمة وهامة جداً بكل تأكيد للتمتع بعلاقة زواج محبة سليمة.

قد تتساءل قائلاً، «كيف يمكن أن أصبح خبيراً بفن تواصل خطابي جيد؟ مستمع جيد؟ متكلم جيد؟»

تابع القراءة.

## أَسْئَلُ لِلتَّأْمَلِ

ما هي بعض العبارات الخاصة التي تعبر عن شعورك حيال شريك حياتك؟

أي نوع من المستمعين أنت؟ أطلب من شريك الحياة وصف طريقته الاستماعك؟

متى سوف تأخذ أنت وشريك الحياة الوقت اللازم والجهد لتحسين فن التواصل الخطابي بينكما؟



## الفصل الخامس

التحول إلى  
متكلم أفضل

لا بد أنك تقول الآن، «حسناً، أعرف أنني أعاني من مشكلة. أخبرني ماذا يمكنني فعله حيالها. كيف يمكنني إيجاد علاقة محبة أكثر بالتحول إلى متكلم بفن تواصل خطابي أفضل؟»

أحد عشر مبدأً ساعدني عبر السنوات بينما كنت أعمل على التحول إلى متكلم بفن تواصل خطابي أفضل. لا أتوقع منك أن تحفظها غيباً أو أن تكون قادراً على تطبيقها فوراً. مع ذلك، فقد تحتاج أن تقرأ هذا الفصل عدة مرات أو حتى نسخ المبادئ نفسها حتى تعلقها على مكتبك أو حتى عند مرآة المغسلة.

إذا كنت أعزباً، فإن المبادئ التالية سوف تعزز وتقوي فن تواصلك الخطابي الشخصي مع الآخرين ضمن دائرة أصدقائك. إذا كنت لديك علاقة، فأنت بكل تأكيد تريد تطبيقها فوراً.

بالنسبة لهؤلاء الأشخاص المتزوجين، فإن هذه المبادئ يمكنها تحسين فن تواصلهم الخطابي مع شريك الحياة وأطفالهم على نحو مؤثر جداً. معظم العلاقات الزوجية لا تطور أبداً حميمية ما وراء مستوى فن التواصل الخطابي بين الأزواج - ويعتمد ذلك بالطبع على مدى رغبتك بالانفتاح والعلاقة الجنسية الكلامية. إذا كنتم أهل، فإن التطبيق الفعّال لهذه المبادئ سوف يقلل من التذمر والشكوى، «أنت لا تستمع لي» (هي من المرجح أن تكون أكثر الشكاوي والتذمر التي يواجهها الأهل من قبل أولادهم المراهقين).

هل أنت مستعد لبعض الإثارة؟

فيما يلي المبادئ الأحد عشر:

١. معرفة كيفية التعامل مع فن التواصل الخطابي.
٢. تعلم كيفية التوصل للحل الوسط.
٣. السعي وراء فهم فن التواصل الخطابي.
٤. التأكيد على قيمة وكرامة وقدر شريك الحياة.
٥. كن إيجابياً ومشجعاً.
٦. ممارسة المحافظة على السرية لجعل الآخرين يثقون بك.
٧. انتظار اللحظة المناسبة.
٨. مشاركة مشاعرك.
٩. تجنب قراءة الأفكار.
١٠. قدم أو أظهر التجاوب.
١١. كن صادقاً.

الآن وبما أنها أصبحت أمامك، دعنا نعرف كيف يمكنك ممارستها ممارسة يومية. سوف تنضم إليّ دوتي مرة أخرى لترى كيف نجحنا نحن الاثنين في تطبيق هذه المبادئ.

## ١. معرفة كيفية التعامل مع فن التواصل الخطابي

معاملة ما يأتي بشكل طبيعي قد يكون الشعار للكثيرين في حضارتنا / ثقافتنا، ولكن التحول إلى متكلم بفن تواصل خطابي لا يحدث صدفة. جميعنا انحرفنا بسبب الأنانية الموجودة في حياتنا، فلذلك يجب علينا بذل الكثير من الجهود المؤسسة على الالتزام الصلب والفعال لتحسين فن التواصل الخطابي.

لا يلقي الله علينا بعضاً سحرية بعدما ندخل في علاقة شخصية معه. بدلاً من ذلك، فإنه يمنحنا الإرادة والرغبة، ومن ثمّ يساعدنا على تحسين فن التواصل الخطابي إذا ما أردنا التقدم للأمام.

فلسفتي هي أنه إذا أردت أن تجعل شخصاً يعرف أنك مفطور القلب، فيجب أن تكون مفطور القلب. مع دوتي، بدأت أغير من عاداتي كي أستطيع الاستماع إليها، وأجعلها تعرف إنني فعلاً مهتم في هذه المجالات التي تجدها مهمة. لم يحصل ذلك بشكل طبيعي - كان يجب أن أبذل قصارى جهدي على ذلك.

من إحدى عاداتي كانت قراءة الصحف أثناء الإفطار، وتابعت ذلك في السنوات الأولى من زواجنا. رغم ذلك، وعندما ذكرتني دوتي أن وقت الإفطار هو وقت رائع للمحادثة، فإني تخلّيت عن تلك العادة. لا أتذكر أنني في آخر عشر سنوات من زواجنا كنت قد قرأت أية صحيفة أثناء الإفطار. لقد تعلمت أن أذكر نفسي وأنا ذاهب إلى وجبة الإفطار، «تذكر يا جوش الآن. أنت سوف تستمع لزوجتك.»

عندما كانت دوتي تأتي إلى مكتبي في البيت، فإني اعتدت أن أقول لها، «لا يمكنني الآن يا عزيزتي، فأنا مشغول جداً.» لكن العمل على تحسين فن التواصل الخطابي معها كان أولوية تتطلب استجابة مختلفة. الآن، عندما تدخل إلى مكتبي، وبغض النظر عما أكون افعله، فإني أتوقف وابذل قصارى جهدي للتركيز على ما تقوله. بالنسبة لي، فإن تطوير العادة كان يتطلب مني حتى أن أقول، «أنا سوف استمع لكل شيء تقوله زوجتي وسوف أتجاوب مع كل شيء تقوله زوجتي.»

عندما أكون مسافراً، أكون حساساً جداً حيال الاتصال هاتفياً بالبيت. لكنني بدأت أدرك أن الأمر يكون أكثر صعوبة حتى على الموجودين في البيت أكثر من الشريك الذي يكون مسافراً. كانت دوتي تنتظر طوال اليوم لتشاركني بشيء ما - شيء يكون قد حدث في البيت وتريد التكلم عنه - وكنت أقول، «هذه مكالمة هاتفية خارجية. أخبريني عندما أعود إلى البيت.»

كان هذا التجاوب يمزق حافز دوتي للانفتاح وللتواصل خطابياً. لذلك كان يجب عليّ تعلم تجهيز نفسي بأن أقول، «جوش، عندما تجيب دوتي على مكالمتك، فأنت لن تهتم بأمور العمل أولاً. أنت سوف تقول، 'كيف هي الأمور اليوم؟' ومن ثمّ الاستماع بلهفة بينما هي تعبر عن آرائها وتتحدث عن احتياجاتها.» أصبحت المكالمات الهاتفية تكلفني أكثر الآن، ولكنها الآن من أفضل النقود التي استثمارها في حياتي.

بينما كنت داخلاً ذات يوم إلى البيت قادماً من رحلة عمل، أخذتني دوتي بين ذراعيها وقالت، «شكراً لك يا عزيزي كثيراً! فقلت، «على ماذا؟» فقالت لي، «لاستماعك لي،» فقد كنت فعلاً مركزاً على الاستماع لها وهذا ما أفاد كل مجال من مجالات علاقتنا. تعرف دوتي الآن أن ما تقوله يكون مهماً بالنسبة لي.



إذا أردت أن تصبح شخصاً تستحق العلاقة الزوجية، فمن ضمن الأشياء الأخرى التي يجب أن تطورها هي مهارة أن تكون مستمعاً جيداً وهذا يتطلب عملاً وجهداً. أتمنى لو أن أحدهم نصحني مثل هذه النصيحة منذ سنوات عديدة.

## ٢. تعلم كيفية التوصل للحل الوسط

العلاقة الزوجية السليمة هي علاقة أخذ وعطاء وخصوصاً عندما يكون هناك أسلوبين مختلفين لفن التواصل الخطابي. يحتاج كل شريك للحرية ليكون هو نفسه بينما لا يزال يتأقلم مع احتياجات الشريك الآخر. ليس بالضرورة أن يكون أحد الأسلوبين أفضل من الآخر. إنما الموضوع هو أن الناس يكونون مختلفين عندما يتعلق الأمر باحتياجات فن التواصل الخطابي والمتكلم الماهر بفن التواصل الخطابي يعرف متى يمكنه التأقلم.

كما ذكرت مسبقاً، كان لدوتي وأنا احتياجات مختلفة لمشاركة التفاصيل. من الممكن أن تتعرف على أكثر الأمور إحباطاً التي يمكن أن تحدث. وكما تقول دوتي، «يحب جوش أن يصل للفكرة فوراً. إنه يحب معرفة الحقائق. إنه يريد الخلاصة. لقد قيل لي أنني أمتلك ميولاً للأمور الدرامية. بسبب شخصيتي، فأنا اعتقد أن سرد القصة يجب أن يكون عملاً فنياً - مثل رسم صورة. أنت لا تقترب من الحامل للوحة بفرشاة لصبغ البيت. أنت تقوم بوضع التفاصيل تدريجياً. لذلك، وعندما أسرد قصة، فإني لا أحاول فعلياً أن أكون درامية. كل ما اعتقده هو أنه يوجد مراحل يجب تحضيرها وتطوير نغمة صوت معينة وخلق الجو لفن التواصل الخطابي.

«في بداية زواجي من جوش، اعتقدت أن أسلوبني في فن التواصل الخطابي كاد أن يدفعه للجنون. كانت لغة جسده تكاد تصرخ قائلة، 'قولي ما الذي تريدني الوصول إليه فقط!' وكان يقول أخيراً، 'ما الفكرة من هذه القصة؟' فأجيبه قائلة، 'حسناً، يجب عليك أن تستمع لما أقوله حسب طريقتي أنا. إنها قصتي.' بدأ بالنهاية بإدراك أن تفاصيل القصة كانت مهمة بالنسبة لي.

«لقد بدأت أدرك أيضاً المكانة الجوهرية والهامة للحل الوسط في العلاقة الزوجية. اعتقدت أن كلانا الآن يحاول بذل قصارى جهده لتلبية احتياجات بعضنا البعض. إنه يحاول تذكر المزيد من التفاصيل وأن يكون صبوراً معي عندما أقدم له كل شيء بالتفصيل. بالمقابل، فإني أحاول تجنبه كرب وأم الجلوس والاستماع لكل الأمور المتفرقة. بدأت بمحاولة اختصار رسالتي بدون الأمور المؤثرة وشطب المشاعر والوصول إلى الخلاصة.

«لدينا أسلوبين مختلفين من فن التواصل الخطابي، ولكن عندما نكون معاً فإنه يصبح أكثر فعالية.

تميل قوة أحد الأسلوبين إلى إحداث التوازن مع قوة الأسلوب الآخر. لقد تعلمت على التأقلم وكذلك جوش تعلم أن يتأقلم. أدى ذلك إلى توسيع مداركنا ومفاهيمنا، واعتقد أن ذلك هو من أحد أهم المظاهر لفن التواصل الخطابي بين شريكي الزواج. بإمكانك عمل الأشياء بطرق مختلفة وأن ترى الأمور برؤية مختلفة وأن تتواصل خطابياً بطرق مختلفة.

«حملي بطفلتنا الثالثة، كاتي، هو مثال جيد. بعدما أنجبنا كيلى وشين، فقد عرف كلانا أننا أردنا طفلاً آخر، لكنني حملت بكاتي بوقت أبكر مما كنا نتوقعه. كان جوش مسافراً عندما شككت بالأمر. كنت أعلم أن ذلك سيثيره كثيراً، لكنني لم أرد إضافة المزيد من الضغط على برنامج تكلمه المنشغل بشكل لا يصدق في ذلك الوقت المحدد. لذلك قررت بدلاً من أخباره هاتفياً الانتظار للتأكد مئة بالمئة. كان يتوجب عليّ إبقاء ذلك في داخلي لبضعة أيام أخرى.

«لأوصل الخبر لجوش، قمت بكتابة قصيدة قصيرة جميلة جداً التي قلت فيها أنني حامل بطريقة غير مباشرة. كتبت القصيدة بحيث أنه يجب عليك الاستماع حتى آخر بيت لتدرك ما أقصده، وكان ذلك يتعلق بنا.

«بينما كنا ما نزال نعيش في تكساس وما زلنا نبيع ونشتري التحف الأثرية، كان جوش في كاليفورنيا بينما كان كل ذلك يحدث، وصادفني أنني اتصلت به هاتفياً في سان برناردينو قبل خمس دقائق فقط على بدأ مزاد علني كبير للتحف الأثرية. قلت له، 'أنا بحاجة للتكلم معك فعلياً،' وقال، 'حسناً، لا بأس، ولكن تكلمي بسرعة. أنهم يستعدون لفتح الأبواب ويوجد خمسمائة شخص ينتظرون الدخول.' فقلت له إني أريد أن أقرأ له شيء، ووافق على الاستماع على شرط أن أسرع.

«بدأت بقراءة القصيدة وقاطعني في منتصفها قائلاً، 'لحظة، لمن هذه القصيدة؟' فطلبت منه أن يصمت للحظة وأن يتابع الاستماع. قاطعني مرتين بينما كنت أقرأ وقال، 'انتظري لحظة، ما الذي تتكلمين عنه؟ من الذي سينجب طفلاً؟' فقلت بإصرار، 'لا تقل أي شيء. يجب عليك سماع كل القصيدة.'

«أخيراً، أدرك بالنهاية أنني كنت أخبره أننا سوف نرزق بطفل. كان جوش يفضل في تلك اللحظة لو أنني قلت له الحقيقة مباشرة؛ 'أنا حامل. سوف نرزق بطفل في شهر حزيران.' لكن كان يجب عليّ أن ألفت وأدور وأرسم هذه الصورة وأهيب الجو وأجعل الأمر مثيراً. لقد دفعه ذلك للجنون (على الرغم من أنني اعتقد أنه استمتع بذلك عندما انتهت كل شيء!). كانت هذه هي طريقتي للتوصل للخطابي لشيء مميز جداً، ويجب أن أكون على طبيعتي عندما أفعل ذلك. كان الوضع صعباً عليه لعدة دقائق، لكنه استمع للنهاية وهذا عنى الشيء الكثير بالنسبة لي.

«كانت هناك الكثير من المرات التي كنت اضطر فيها للتأقلم مع وضعه الذهني والنفسي والتواصل معه بسرعة. وأقول في بعض الأحيان، ' سوف تستمع للقصة بأكملها لأنني سوف أسردها بطريقتي! ' إنه الأخذ والعطاء، وهكذا يجب أن يكون الزواج. إنه جزء من الأمور التي تجعل من العلاقة الزوجية علاقة ممتعة.»

### ٣. السعي وراء فهم فن التواصل الخطابي

هل سبق لك وأن اتفقت مع أحدهم على الالتقاء عند بناية محددة، لنتنظر فقط انتظاراً يضيع هباءً بينما كان صديقك يبحث عنك على بعد نصف شارع فقط؟ أنت تعتقد أنك كنت واضحاً جداً في تواصلك الخطابي مع شريك الحياة، ولكن الشريك الآخر لم يفهم ما تريد توصيله بوضوح.

مؤخراً، كان على صديقي وزوجته توصيل والديها إلى مطار لوس أنجلوس. عندما اقتربوا من المطار، سألت صديقي زوجته قائلاً، «هل أنزل والديك عند صالة المغادرين؟» وبما أنها كانت مشغولة بمراقبة الطريق، فإنها سمعته وكأنه يقول شيئاً عن موقف السيارات وافترض أنها تفضل الذهاب إلى الموقف أولاً.

أثناء دخوله منطقة المطار، أخذت زوجته تشير إلى مواقف السيارات الخاصة بكل صالة، ففهم أكثر أن رغبتها هي التوقف في موقف للسيارات أولاً. مع ذلك، وعندما اتجه بسيارته إلى موقف السيارات سخطت عليه زوجته بشدة.

قالت بغضب شديد، «يجب علينا الآن حمل كل هذه الحقائق الثقيلة إلى صالة المغادرين.»

بعد القليل من التلاطف الكلامي شديد اللهجة، أدرك الزوج أن أفضل حل هو الاقتراح الشجاع لمغادرة موقف السيارات والدوران ومن ثم التوقف عند صالة المغادرين - حتى يستطيع إنزال والديها والحقائب في صالة المغادرين بينما هي تذهب لتوقف السيارة في موقف السيارات. عند خروجهما من المطار، حينها فقط فهم الزوج أن إشارتها لموقف السيارات كانت آخر ما قالته عندما اقتربوا من المطار حيث أنها قالت، «بعدما نزل والداي عند صالة المغادرين سوف اخذ السيارة إلى موقف السيارات.» لأنه لم يأخذ الوقت الكافي لفهم ما تريد توصيله بالكامل، فإنه لم يفهم أبداً ما كانت تقصده.

كثيراً ما أرى إعلاناً صغيراً معلقاً على جدران المكاتب يقول، «أنا أعرف أنت تعتقد أنك فهمت ما تعتقد إني قلته، ولكنني لست متأكداً من أنك أدركت أن ما سمعته ليس هو ما قصدته.» من أحد المفاتيح الرئيسية لفن التواصل الخطابي ولتطوير الحميمية هو إدراك أن الشريك الآخر لا يحاول أن يفهم فقط، ولكنه فعلياً يهتم. سوف يجعل هذا التقمص العاطفي كلاً من الشريكين أكثر انفتاحاً في العلاقة.

عندما تشعر من ناحية أخرى أن الشريك الآخر لا يريد الاستماع أو أنه لا يريد أن يفهمك، فإن ذلك سوف يؤثر على احترامك الذاتي. أنت سرعان ما تبدأ بالانسحاب لأنك تشعر أن ما يجب عليك قوله لن يأخذ على محمل الجد أو الأهمية. أنت تبدأ بالإحساس بأنك غير مهم وأن العلاقة تتجه نحو منطقة الخطر. يجب وضع كل الانحرافات والتوقعات السلبية على الرف لمنعها من تشويه المحادثة التي تقوم بها. يجب أن يكون التزامنا الفعلي هو سماع الشخص الآخر بغض النظر عن القناعات المختلفة أو الاختلافات في الرأي.

«القبول»، حسب ما يقوله الدكتور هـ نورمان رايت (Dr. H. Norman Wright) هو، «لا يعني أنك توافق على مضمون ما قد قيل. بل بالحري، أنه يعني أنك توافق أن ما يقوله شريك الحياة هو شيء يشعر به». إنه يضيف قائلاً، «الاستماع الحساس هو التواصل مع الشخص الآخر والاهتمام بفعالية بما يقوله وما يريد أن يقوله.» ١

أفضل تعليق سمعته عن وصية يسوع القائلة « تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ » (متى ٢٢: ٣٩) هو ما قاله ديفيد أوغسبيرغر (David Augsburg): «أن أحبك كما أحب نفسي هو السعي لسماحك كما أريد أن يتم سماعي وأفهمك كما أتوق لأكون مفهوماً.» ٢ لو كان كل شخص يؤمن بهذا الشعار عندما يعيش في علاقة، فإن المحامين المختصين بأمور الطلاق سوف يفلسون.

يقول ريتشارد ستراوس (Richard Strauss) معقّباً، «فن التواصل الخطابي هو الوسيلة التي نتعلم بواسطتها معرفة وفهم شركاء الحياة. رغم ذلك، فإن الله يفهم شركاء حياتنا مسبقاً؛ فهو من خلقهم. دعونا نطلب منه أن يفتح قنواتنا لفن التواصل الخطابي الشخصي المتبادل وأن يعطينا نفس الفهم الذي يمتلكه حتى تنمو علاقاتنا الزوجية وتزداد غني وقوة في كل يوم.» ٣

#### ٤. التأكيد على قيمة وكرامة وقدر شريك الحياة.

لكل شخص احتياج عميق لأن يُصغى له؛ ولأن يُسمع له. يوصل فعل الاستماع بحد ذاته الإحساس بالقيمة والاحترام والحب والكرامة. إنه يجعل الشخص يشعر بالأهمية. والعلاقة لن تتجاوز بالعادة ما وراء مستوى فن التواصل الخطابي والاحترام المتبادل بين الشريكين لبعضهما البعض. حاول دائماً تعزيز وتقوية صورة المسيح.

يشرح كلاً من جورج ونيكي كولير (George and Nikki Koehler) الحاجة للتأكيد على القيمة والاحترام بواسطة الاستماع:

عندما نستمتع أنت وأنا للشخص الآخر، فإننا نوصل فكرة «إني مهتم بك كشخص واعتقد أن ما تشعر به هو مهم جداً. إني احترم أفكارك حتى ولو كنت لا أتفق معها. إني أعرف أنها حيوية وصحيحة بالنسبة لك. أنا متأكد من أنه يوجد لديك ما تساهم به. أنا لا أحاول تغييرك أو تقييملك. إني أريد أن أفهمك فقط. اعتقد أنك تستحق أن يُسمع لك، وأريدك أن تعلم أنني ذلك النوع من الأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم.» ٤

الشخص الذي يمتلك احترام ذاتي متدني أو غير سليم لا يشعر كما لو أن لديه أي شيء يستحق أن يقوله. سوف يعاني هذا الشخص من الخوف وحساسية الشفافية بسبب إمكانية الرفض. تخبرني دوتي إنه من إحدى الطرق التي تشعر بها بمحبتتي واحترامي لها هو عندما أمدح وأحترم تفكيرها.

«إنه دائماً يقول لي كم لمأحة وكم أنا ذكية، وعندما يقول جوش ذلك فإنه إطراء ليس له مثل لأنه إنسان رائع بشكل لا يصدق.

«طريقة أخرى يظهر به حبه هو عندما يرشديني في عملي التطوعي في المدرسة الابتدائية. أنني أخدم كمساعدة لمعلمة القراءة. لكن عدة مرات في العام الماضي، ولسبب ما أو لآخر، لم أستطع الذهاب وكان يجب علي إيجاد بديل ليذهب عني. فذهب جوش وعلم طلاب الصف الثاني كيفية القراءة. أنه مجرد تصرف آخر يقول لي ويخبرني، ' إني اهتم بما تفعلينه، أنا أحبك وأريد مساعدتك. '

«أيضاً، يقول لي جوش دائماً كم هو يحبني ويحترمني ويدعمني بكلماته وتصرفاته. إنه يطلب آرائي عند تنقيحه للكتب أو الأفلام أو المحاضرات. إنه دائماً منفتح لآرائي ولا يمر عليها مرور الكرام. إنه يحب معرفة كيف أشعر حيال بعض الأمور المحددة ويقيم ويقدر ما أقوله. عندما أدرك شيئاً ما بحدس قوي حيال أمر ما، فإنه يأخذه على محمل الجد. إن تصرفاته الفريدة توصل لي أنه يعتقد أنني مميزة.»

يمكنني أن أؤكد لك بقوة أن هذا ليس أنا «الطبيعي». فقط عندما أصبحت راجباً ببذل قصارى جهدي لأفهمها، بدا أن هذا «الثمر» أخذ بالنضج.

## ٥. كن إيجابياً ومشجعاً

أن تكون إيجابياً هو عامل إضافي فعلي في فن التواصل الخطابي. إنه يشجع ويحفز الانفتاح على شريك الحياة عندما ينزع الانتقاد إلى عرقلة فن التواصل الخطابي السليم. يمكن لشريكين كثيري الانتقاد أن يتواصلا خطابياً، ولكنه لن يكون فن تواصل خطابي سليم. حسب طبيعتنا، فنحن جميعاً ننزع إلى إبراز وتذكر السلبيات والتأكيد عليها.

أثناء سلسلة محاضرات لمدة ثلاثة أيام في جامعة تينيسي، كان من المفروض أن ألتقي بأفراد الطاقم الوظيفي لخدمة حياة المحبة وعدد من رؤساء الطلاب الرئيسيين. تقدمت إلي إحدى الطالبات وقالت لي: «أنا لن أوزع بعد الآن المزيد من النشرات الإعلانية. يشعر الجميع بالأحاسيس السلبية حيال الاجتماعات. كل ما سمعته هذا الصباح كانت تقارير سلبية.»

فسألتها فوراً، «كم عدد الأشخاص الذين سببوا لك المتاعب؟ خمسة وعشرون شخصاً؟»

«كلا.»

«عشرة؟»

«كلا.»

فسألتها، «أكانوا خمسة أشخاص؟»

مرة أخرى أجابت، «كلا.»

لقد اكتشفنا أن شخصين فقط تجاوبا بسلبية مع مائتين أو ثلاثمائة نشرة إعلانية قامت بتوزيعها. أدرك جميع من كان في غرفة الاجتماع، وهي من ضمنهم، أنها أبرزت وركزت على الجانب السلبي.

نحن ننزع في فن التواصل الخطابي الشخصي المتبادل على ملاحظة أو تذكر الأمور السلبية فقط من محادثاتنا أو عباراتنا عن أنفسنا. قد يُقال عشر عبارات إيجابية وواحدة سلبية، ولكننا سوف نتذكر فقط العبارة السلبية على الأرجح. يجب أن تكون نسبة الإطراء إلى نسبة الانتقاد في المحادثة السليمة هي ٩٠٪ إطراء و ١٠٪ انتقاد.

هل أنت متكلم بفن تواصل خطابي إيجابي مع الناس؟ سيكون من السهل جداً على الناس التواصل معك ومشاركتك إذا كانت توجهاتك إيجابية.

يرشدنا بولس الرسول إرشاداً ممتازاً حيال التشديد المناسب على موقفنا وأسلوب حياتنا حينما كتب قائلاً، «أخيراً أيها الإخوة كلُّ ما هو حقٌّ، كلُّ ما هو جليلٌ، كلُّ ما هو عادلٌ، كلُّ ما هو طاهرٌ، كلُّ ما هو مُسرٌّ، كلُّ ما صيِّتُهُ حَسَنٌ - إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا» (فيلبي ٤: ٨).

كن شخصاً مشجعاً ولتكن محادثاتك إيجابية. قارن العبارات التالية وأنا متأكد أنك سوف تدرك على الفور أيهما أكثر تحفيزاً.

«أنت لم تعد تهديني وروداً أبداً!»

«إني أقدر كثيراً تلك الأوقات الرائعة التي كنت تهديني فيها وروداً.»

دوتي إنسانة مشجعة مثابرة. عندما أكون منهكاً عاطفياً بسبب جدول أعمالي المشغول جداً وعندما أصبح سلبياً ومحبطاً، فإنها تقول لي، «أنت متعب يا عزيزي من دون ريب، ولكن فكر في جميع الناس الذين ساعدتهم.»

إنها تبرز الجانب الإيجابي وتؤكد عليه.

## ٦. ممارسة المحافظة على السرية لجعل الآخرين يثقون بك

يا له من عامل إيجابي جداً في فن التواصل الخطابي عندما يعرف شريك الحياة أنك قادرٌ على الاحتفاظ بالأمور في داخلك فقط. سيكون هناك وعلى الفور رغبة عظيمة للانفتاح أمامك ومعك. إذا كنت ممن يحبون القيل والقال - شخص من عاداته التكلم عن الناس الآخرين - فأنت سوف تضع على الفور حاجزاً منيعاً يمنع الآخرين من المشاركة معك بحميمية خوفاً من أنك سوف تجعل أكثر أمورهم الخاصة عامة أمام الجميع. عندما أتكلم، فأنا عادة ما استخدم أمثلة توضيحية شخصية بانتظام للإسهاب في توضيح أفكارتي، ولكن يجب أن أكون حريصاً جداً عندما أشارك بأمور تتعلق بعلاقتي بدوتي. إذا كنت مضطراً للتكلم بانفتاح واضح عن الأمور الحميمة في علاقتنا، فإن دوتي تصبح بشكل محتوم حذرة وفي وضع دفاعي.

طلبت مني فتاة شابة اسمها جويس أن تتكلم معي عن وضعها مع وينديل. أراد وينديل أن تتطور العلاقة بينهما لتتعدى أكثر الخطوط الجدية نحو الزواج وكان يضغط على جويس من أجل تحديد مدى التزامها نحوه. شاركت في كلام مطول مع وينديل كم كانت مترددة لعمل لمزيد من الالتزام بسبب بعض الأمور الشخصية التي شعرت أنه يجب عليها التعامل معها وبحاجة لحلها أولاً.

ويندل، وبسبب كثرة الإحباط الذي أصابه، ذهب إلى عدد من الناس ليستشيرهم (وليحصل على تعاطفهم). بينما كان يطلب النصائح منهم، فإنه شاركهم أيضاً ما أتمنته عليه جويس. عندما سمعت جويس بما حدث، فإنها أصبحت في وضع دفاعي لا تحسد عليه. لقد شعرت أن خصوصيتها قد انتهكت ووجدت أنه من الصعب عليها بشكل مفهوم أن تكون منفتحة معه.

هل تحفظ بالأمور لنفسك؟ أم أنك تحب القيل والقال وإخبار الآخرين «بسرية». إذاعة الأخبار الخاصة بعلانية يدمر الثقة في العلاقة الزوجية. عندما يشعر أحد الشريكين أنه قد تم خيانته، فإنه يصبح من الصعب جداً عليه أن يكون شفافاً في المرة التالية.

## ٧. انتظار اللحظة المناسبة

نقرأ في أمثال ٢٥: ١١، «تَفَاحٌ مِنْ ذَهَبٍ فِي مَصُوعٍ مِنْ فِضَّةٍ كَلِمَةٌ مَقُولَةٌ فِي مَحَلِّهَا». وتؤكد أيضاً في أمثال ١٥: ٢٣، «لِلْإِنْسَانِ فَرَحٌ بِجَوَابِ فَمِهِ وَالْكَلِمَةُ فِي وَقْتِهَا مَا أَحْسَنَهَا». الحوار في العلاقة سوف يتعزز ويتقوى لو قيلت الكلمات الصحيحة في الوقت المناسب. ويجب أن يكون حيك هو الذي يقودك إلى متى وأين يجب أن تشارك الأخبار السيئة أو مناقشة المواضيع الصعبة.

كانت والدتي تقول دائماً أنه إذا كان لديها أمراً صعباً لتخبر والدي به، فإنها كانت تطعمه أولاً. أن تخبره عن الأمور السيئة وهو جائع كانت ستكون غايتها التكتيكية الرئيسية. كانت تعرف أنها إذا أخبرتة بما تريد قوله بعدما يكون قد أكل وشبع، فإنه كان يتعامل مع الأمور بطريقة أفضل. في علاقاتنا مع زملاء السكن في الجامعة أو الشقق أو مع شركاء الحياة أو مع الأصدقاء أو مع أي شخص آخر، يجب علينا أن نتلك الحساسية ليس لطريقة حديثنا فقط، ولكن للتوقيت المناسب أيضاً. «أخبار جيدة أو أخبار سيئة» هي نكات مضحكة فعلياً لأنها مؤسسة على هذا المبدأ.

في كثير من الأحيان، واعتماداً على الموقف المحدد، قد يكون من الأفضل الانتظار حتى الصباح لمشاركة الشيء المثير للجدل مع شريك الحياة. هذا صحيح على وجه الخصوص إذا كان قد صادف الزوج أو الزوجة يوماً صعباً. تشرح دوتي اختيارها للوقت المناسب كالتالي: «أنا إنسانة صريحة وغير متحفظة على الإطلاق - هذا أمر مهم بالنسبة لي. وكنت دائماً أريد علاقة حيث يمكننا التواصل فيها خطابياً حول كل شيء وفي أي وقت؛ وما زلت أريد ذلك. ولكنني تعلمت في فترة مبكرة من زواجنا أنه إذا كان لدي شيء لأخبر جوش به ويكون مهماً جداً - مشكلة ما أو شيئاً أعاني منه أو أي موضوع مهم جداً - فإني أكون بحاجة لاختيار بدقة ليس فقط كيف أقول ما أريد قوله، ولكن متى أيضاً.

«توجد بعض الأوقات التي لا يريد أن يسمع جوش خلالها أموراً مهمة جداً؛ مثل عشر دقائق قبل وقوفه للتكلم (أو حتى قبل يوم من ميعاد تكلمه). إذا كان أحد الأطفال يعاني من مشكلة جدية أو أنا كنت متألماً لسبب من الأسباب، فإني كثيراً لا أخبره بذلك حينها. عندما يكون شخصاً ما على وشك مواجهة ٧٠٠ شخص، فلا يجب عليك إخباره شيئاً ما يشغل باله ويبطل فعّاليته، بغض النظر عن مدى جدية ذلك الموضوع. كما أنني أحاول دائماً تجنب ذكر المواضيع المهمة جداً أمام جوش قبل أن يخلد للنوم لأن ذلك يقلق نومه. إنه يمتلك ذهنًا نشطاً جداً. فلذلك، إذا لم يكن الموضوع حالة طارئة جداً، فإني انتظر حتى الصباح.»



## ٨. مشاركة مشاعرك

الشفافية التي تسمح لك بمشاركة مشاعرك وأفكارك الداخلية وآلامك العميقة وأفراحك الكبيرة هي مهمة وجوهرية للمناخ السليم للحميمية والتقارب. تعلم أن تقول ما تشعر به في محادثة وتعلم كذلك قول ما الذي تفكر فيه. يمكن لشركاء الحياة أن يتجادلوا حول الأفكار والآراء، ولكن لا يمكن مناقشة المشاعر. يمكن التعرف على المشاعر فقط. إذن، التوصل إلى تفهم عواطف بعضنا البعض هو المدخل للحميمية النفسية. عندما لا يكون هناك تعبيراً منتظماً عن المشاعر بين الزوجين، فإنهما سوف يبقيان خارج نطاق الحب والحميمية التي هي كنزهما.

يقول الزوجان بلدس (Bloods) المختصان المشاركان بعلاج أمور العلاقات الزوجية والمؤلفان المشاركان لكتاب الزواج (Marriage) واصفان الزوجين اللذين يتجنبان المواجهة: «بكبح المشاعر العدائية وتجنب النزاعات العلنية، فإنه كثيراً ما ينتهي بهما المطاف إلى الاستياء والإحباط والغضب المتصاعد. التمسك بأرائك يمكن أن يؤسس الأرضية الصلبة للمزيد من العنف والانسحاب والكآبة وحتى الأمراض الجسدية (مثل القرحة والربو على سبيل المثال). يحذر البلدس قائلين، ' المعاناة بصمت، ' تجعل الثقة والحميمية والنمو يتآكلون.» ٥

كتب الدكتور جي. آلن بيتيرسون (Dr. J. Allan Petersen) عالم النفس للعلاقات الزوجية والعائلية قائلاً، «القص من الزواج أن يكون علاقة حميمة مؤسسة على التفاهم المتبادل بين الزوج والزوجة. حتى يحدث فن التواصل الخطابي هذا الصادر من القلب، يجب أن تمتد المحادثة إلى ما وراء مستوى البيت والأولاد لتشمل مشاركة الأفكار والمشاعر في اختبارات الحياة اليومية.» ٦ لذلك، فنحن كثيراً ما نتكلم عن الأمور الدنيوية - عاملين على إبقاء أكثر مشاعرنا حميمة لأنفسنا. مع ذلك، فإن القدرة على المشاركة بحميمية مهمة وجوهرية لعلاقة حب وزواج هادفة.

يجب أن تبقى خطوط فن التواصل الخطابي مفتوحة وخصوصاً على مستوى المشاعر. هذا يعني التوافق المتبادل:

على مشاركة المشاعر السيئة عندما تُثار بدون الإحساس بالمرارة والتعاسة إذا أمكن. على سبيل المثال، يمكنك القول، «لقد قمت بعمل شيء أغضبني يا عزيزتي. إذا أخبرتك به، هل يمكنك مساعدتي على فهم لماذا أشعر بهذه العداوية؟» قد لا ينجح ذلك دائماً، ولكنه كثيراً ما ينجح. هذا المبدأ ليس لايتلاع أو دفن مشاعركما السلبيّة (التي سوف تحدث الكثير منها) تجاه بعضكما البعض، ولكن لإخراجها خارجاً على ضوء التفاهم. لو تعلم كل الأزواج فعل ذلك، فإنهم سوف يجعلون معظم مستشاري العلاقات الزوجية يتركون أعمالهم. ٧

كثيراً ما يعتبر الرجال أن مشاركة عواطفهم ومشاعرهم علامة عن الضعف. إنهم يعتقدون أن البكاء والاعتراف بأنهم كانوا على خطأ لا يعتبر «رجولة». يميل الرجال نحو المناقشات الفكرية والمنطقية أكثر من ميولهم للمناقشات العاطفية. يفسر رايت (Wright) المأزق الذي يجد الرجال أنفسهم فيه عندما يكونون «غير مرتاحين في مشاركة فشلهم وقلقهم وخيبات أملهم. المؤشر على كونك رجلاً هو قولك، ' أستطيع عمل ذلك بنفسني. لا احتاج لأية مساعدة. ' لسوء الحظ، فإن هذا يقود إلى عدم القدرة على قول ' ساعدني ' عندما تكون المساعدة مطلوبة بكل يأس.» ٨

## ٩. تجنب قراءة الأفكار

تحذير: لا تكن متأكداً أن الشريك الآخر يفهم إيماءاتك أو نبرة صوتك أو لغة جسدك. يصبح الأمر محبطاً جداً عندما يفترض كل شريك حياة أن الشريك الآخر يعرف ما الذي يفكر فيه وما هي مشاعره وماذا يريد أن يفعل. نادراً ما تنتج قراءة الأفكار ولا تكون ثابتة على مبدأ أبداً. لا يمكنك تحميل شريك الحياة مسؤولية التجاوب مع آلامك أو احتياجاتك أو مشاعر بهجتك أو العرفان بالجميل إذا لم تلفظها شفويًا. يجب على الجميع أن يتكلموا!

تعترف دوتي قائلة، «إني أتحمّل كل الملامة حول نزاع حدث مع جوش أثناء شهر العسل. فقد كنا في المكسيك وكنا ذاهبين إلى أكابولكو، مما جعلنا نجلس في السيارة لعدة ساعات معاً. كنت عروساً جديدة وفكرت في نفسي قائلة، لقد تزوجت هذا الرجل، ولكنه لا يعرف أي شيء يجب أن يعرفه عني. حتى أن بعض صديقاتي المقربات جداً يعرفن عني أموراً أكثر مما يعرفه زوجي عني! إذا كنا سوف نتزوج، فيجب عليه أن يعرف كل شيء عني. (لم يخطر ببالي حينها أنه أمامنا الحياة بأكملها لنعرف بعضنا البعض.) لذلك فكرت أنه من الأفضل لي أن أخبره عن شعوري حيال كل شيء حتى يعرف من هي زوجته فعلياً.

«ما مضى من زمن بين أول ميعاد بيننا وبين زواجنا كان أكثر من ستة أشهر بقليل، لذلك كنت أعرف أنه يوجد الكثير مما لم أستطع إخباره لجوش في فترة التواعد القصيرة هذه. كنت أشعر بالحاجة للمشاركة، فبدأت أتكلم وأتكلّم بينما كان جوش يراقب يافطات الطرق ومرتبكاً وهو يبحث في الخرائط. كنت أقول شيئاً ما وهو لا يستجيب. وأخبره شيئاً آخر وكل ما أحصل عليه، ' آه، حسناً ذلك مثير. ' وكلما ازدادت مشاركتي، كلما كانت التغذية الراجعة التي أحصل عليها أقل - فقد كان جوش منشغلاً بأمور أخرى. كنت ازداد غضباً مع مرور الوقت، ولكنني لم أعرف كيف أقول له، ' أنت تؤذي مشاعري لأنني أشعر بأنك غير مهتم بما أقوله. ' لقد افترضت أنه بما أنني كنت أتكلم، فإنه يجب عليه الاستماع، لذلك وفي ذروة شعوري بالإحباط توقفت عن الكلام.

«كلما كانت الساعات تمضي بصمت، كلما كان غضبي يزداد. إنها المشكلة كانت أنه ما زال مشغولاً

بأمور أخرى وليس لديه أدنى فكرة على الإطلاق عما يجول بخاطري. يمتلك جوش قدرة رائعة على التركيز والتفكير بعدة أمور بنفس اللحظة بينما يغلخ على نفسه ما يحيط به من عوامل خارجية. وعلى الرغم من ذلك، وفي هذه الأيام الأولى لم أكن أفهم ذلك فعلياً وتوقعت منه أن يكون منسجماً معي تماماً عندما أتكلم.

«عندما وصلنا إلى أكابولكو كنت بالكاد أستطيع النظر أمامي من شدة غضبي. خرجت من السيارة وأخبرته إني كنت غاضبة جداً. فسألني، 'لماذا؟' فقلت له، 'لأنك لم تتكلم معي طوال الطريق!' لم يكن لجوش المسكين أدنى فكرة إني أردت التكلّم أو لماذا كنت غضبي جداً، لأنه في تلك المرحلة من علاقتنا لم أكن أعرف كيف أوصل مشاعري خطابياً.

«لقد كان جوش محتاراً حيال الأمر كله لدرجة أنه غضب مني وحدث بيننا مشادة كلامية غاضبة لفترة من الوقت. أخيراً أخذ جوش مبادرة الاعتذار لعدم تكلمه واعترف أنه كان فظاً وأنه آسف فعلاً. وذلك جعلني أشعر بالسوء لأنني فجرت الموقف على هذا النحو.

«كان ذلك أول سوء تفاهم فعلي بيننا، وجعلني ذلك ألقى نظرة على أهمية التعبير عن المشاعر والأفكار شفويّاً. يجب عليك التعبير عن مشاعرك الحقيقية وأن تتعامل معها وليس دفنها في أعماقك. استرجاع تلك الحادثة برمتها وتدريب مشاعرنا ساعدنا على فهم بعضنا البعض بطريقة أفضل، وأن نحولها إلى تجربة تعليمية إيجابية.»

تجنب الافتراضات الخطيرة. عندما يفعل صديقك أو شريك الحياة شيئاً يؤذي مشاعرك، فيجب عليك أن تجعله يعرف ذلك. لا تفترض أو تأمل فقط أنه سيعرف ذلك بنفسه ويأتي إليك أولاً. سوف تصبح كل علاقة أكثر تجانساً وتناغماً وأكثر حميمية إذا ما توقفتنا فقط عن الافتراض والبدء بتوصيل مشاعرنا خطابياً. عندما لا تخبرني دوتي شيئاً، فإني كثيراً لا أفهم ما تريده لأنني لا أقرأ لغة جسدها (وما زلت أعاني من مشكلة قراءة أفكارها). وعندما أكون غير راغب بالاستماع، فإنها لا تكون بالعادة راغبة بالمشاركة. عندما لا أبذل أي جهد لتغيير، فإنها لا تتحفز ولا تتحمس للتغيير أيضاً.

استمع إلى كيف وصف ليو بوسكالغليا (Leo Buscaglia) خطر دفن مشاعرنا: «إذا ما كبنا مشاعرنا لفترة طويلة بما فيه الكفاية، وخصوصاً المشاعر السلبية، فنحن نتجه للانفجار، تنزع هذه المشاعر للخروج في الأوقات غير المناسبة. إذا ما قمنا بتخزين هذه المشاعر، فإننا عادة ما نفجر كل هذه المشاعر المليئة بالغضب في وجه شخص بريء يكون قد عمل شيئاً بسيطاً جداً.» ٩

تربط دوتي ذلك مع أوقات مختلفة في الأيام المبكرة من زواجنا عندما كانت تفشل بها في التعبير

عن إحباطها مني بسبب عدم حساسيتي الواضحة. إنها تقول مفسرة، «بإمكاني الدخول إلى غرفة وأدرك بحدسي أن أحداً ما متألم - يمكنني رؤية ذلك في عينيه. على نحو معاكس، فإن جوش نادراً ما يحس بذلك وحده. لكن إن أخبرته إنه لديك مشكلة، فإنه سوف يجد لك الحل قبل مغادرته. كل ما كان يتوجب عليّ عمله هو أخباره إني متألمة ومن هذه اللحظة فصاعداً تبدأ عاطفته تعمل وتسيطر على الموقف. بما إني لا احتاج لأن يخبرني أحد إنه بحاجة لمساعدة أو تشجيع، فإنه من السهل بالنسبة لي التوقع منه أن يكون قادراً على قراءة مشاعري منذ النظرة الأولى.

«كنت أشعر ذات يوم بالغضب الشديد لأنني اعتقدت إنه لم يكن حساساً تجاهي. كان جوش يتكلم من على المنبر ويلقي خطاباً حراً مشاركاً الأخبار السارة مع كل هؤلاء الأشخاص - وهو هادئ ومتماسك ومسيطر سيطرة تامة بينما كان الخصوم يوجهون إليه الإهانات والتهم. بينما أنا كنت جالسة وراء هذه الحشود الكبيرة من الناس - وفجأة خطر ببالي إنه لو كان حساساً ومتجاوباً مع مشاعر كل شخص فردي كما هي عادتي، فإنه لن يستطيع فعل ذلك مرة أخرى أبداً. إنه لا يستطيع السماح لنفسه أن يتأذى في كل مرة يكذب عليه شخص أو يهينه. لذلك فإن الله يحميه بطريقة ما أو بأخرى بعدم السماح له بأن يصبح حساساً زائد عن الحد. أنا أتجاوب مع الشخص على المستوى الفردي، أما جوش، فإنه يتجاوب مع حشود هائلة، وقد أوضح لي الله كيف أننا نكمل بعضنا البعض وكيف نحن نكون أكثر فعالية - معاً.

«في بداية العلاقة الزوجية، فإن الأمر يتطلب وقتاً لفهم خلفية الشخص الآخر وكيف خلقه الله من أجل شريك الحياة. يجب عليك تعلم أن خصائصك المميزة ليست أفضل أو أسوأ من خصائص شريك الحياة المميزة، إنها مختلفة فقط. مشكلتي هي أنني كنت أخاف إخبار جوش عندما كان يتصرف بطريقة تختلف عما أتوقعه. كنت أريد منه أن يكتشف ذلك بنفسه. وحيث كنت متزوجة حديثاً، فإني كنت اعتقد أنه كان بإمكانني تجريده من سحره وجاذبيته إذا تغير بمجرد أن أشير أو ألمح له بما أريده منه.

«على سبيل المثال: لقد قررنا منذ البداية أننا سوف نعتبر ما نمتلكه على أساس مصطلح 'لنا نحن الاثنين' الأمر الذي لم يكن سهلاً في البداية. كنت أمتلك سيارة مافريك جديدة كنت قد ابتعتها لنفسني وافترضت أن جوش سوف يتعامل معها كما كان والدي سيفعل تماماً. بينما كنت في طور النمو فإني كنت معجبة واحترم الطريقة التي كان والدي يحتفظ بسياراته نظيفة على نحو رائع - لا أثار أصابع على الشبابيك ولا قمامة على أرضية السيارة وغسيل كامل يوم سبت.

«كان جوش يعتبر السيارات بكل بساطة وسيلة مواصلات فقط. إنه ليس بالرجل الفوضوي، ولكن لم يكن يزعجه أن يضع علبة مشروبات غازية فارغة على أرضية السيارة ولم يكن من عادته غسل السيارة كل يوم سبت.

«بعد عدة أسابيع من انتهاء شهر العسل، كنت أشعر بالغضب والاستياء الشديدين لأنه لم يقترح ولو مرة واحدة أن نغسل السيارة. لقد كنت افترض دائماً أن الرجال هم المسؤولين عن تلك الأعمال. لقد اعتقدت أن ذلك جزء من دور الزوج، ولم أستطع التأقلم مع أسلوب جوش في البداية. تابعت التفكير قائلة لنفسى، لا يترك والدي سيارته بهذه القذارة، وسوف أقول لجوش كيف والدي يبقي سيارته نظيفة وكيف والدي يفعل هذا وكيف يفعل ذلك. لم يكن جوش يقارني بوالدته أو بأي شخص آخر، لكنني كنت أنا من يقارنه بوالدي.

«الرجل الذي أحبني كثيراً قبل جوش كان يحافظ على سيارته نظيفة، وكنت أشعر أنه إذا كان الرجل لا يحافظ على سيارته نظيفة، فلا بد أنه كان يوصل شيئاً آخر غير الحب. كبحت هذه المشاعر بداخلي وجعلتها تنضج ممرارة حتى وصلت درجة الغليان. عندما أخيراً أخبرت جوش كيف هو يتعامل مع سيارتنا وكيف هي مشاعري تجاه ذلك، فإنه فوراً أصبح حساساً تجاهي وتجاه ما اشعر به. أدركت على الفور أنه كان يتوجب عليّ منذ البداية أن أشاركه بمشاعري. وأدركت فوراً ما كان واضحاً: أنه لا يجب عليك إبقاء سيارتك نظيفة كي تكون إنساناً صالحاً!

«عندما يتزوج شخصان، فإنهما عادة ما يتكلمان في المواضيع الكبيرة والمهمة مثل الأمور المالية وعدد الأولاد وما إلى ذلك، وهكذا يتم التعامل والتخلص من هذه الأمور. إنها الأمور الصغيرة التي لا يتكلمان عنها، وهي الأمور التي يجب أن يتكلموا عنها ويتعاملوا معها. وجزء من المتعة الكبيرة في أن يصباحاً واحداً هو العمل على إنجاز هذه الأمور معاً.»

لا يوجد زوجين استيقظا في الصباح ليجدوا بكل بساطة أنهما قادران على مشاركة أعماق مشاعرهما بطريقة سحرية. إنها عملية تعلم. إنها تتطلب الوقت منك ومن شريك الحياة إن تصبحا مرتاحين حتى تتواصلا معاً ومشاركة هذه الأجزاء الحساسة. ومن أعظم التحديات التي تواجه الحب هو معرفة الشريكين لحدود بعضهما البعض للتعبير عن هذه المشاعر.

## ١٠. قدم أو أظهر التجاوب

إذا كان يوجد شيء واحد فقط يشجع المشاركة دائماً، فإنه سيكون إما تقديم تغذية راجعة جسدية أو تغذية راجعة كلامية. كما سمعت امرأة متألمة ومحبطة من عدم وجود التجاوب تصرخ بقوة واستهجان، «إذا كنت تستمع لي، تجاوب معي! قل شيئاً. قل أي شيء. لكن دعني أعرف أنك تستمع لي!» عندما يتواصل قلبنا مع الآخرين، فإننا نريد معرفة ذلك.

فيما يلي بعض الاقتراحات لإظهار أنك مستوعباً لما يقوله الشخص الآخر:

التفاعل جسدياً. استدر نحو الشخص المتكلم. انحنى للأمام. أومئ برأسك تجاوباً. أبقى نظرك مركزاً على عيني الشخص المتكلم. لا شيء يظهر أي اهتمام أعظم من النظر في العينين مباشرة.

طلب المزيد من المعلومات. اطرح سؤالاً يكون هدفه المزيد من التوضيح أو التفاصيل مثل: ماذا تعني بذلك؟» أو «لماذا ذلك مهماً بالنسبة لك؟» عندما تطرح الأسئلة فكأنك تقول، «اخبرني المزيد - أنا مهتم بالموضوع.»

فكر بتأمل بما قيل بالعبارة القيادية: «يبدو أنك متأثراً جداً بمقابلته.» أو «لا بد أن ذلك كان قاسياً عليك.» يلعب الاستماع بتأمل دوراً مهماً وأكثر فعالية في المشاركة الحميمة.

كرر أو أعد صياغة العبارات بإحساس. تكرر معنى أو مشاعر العبارة يوضح ويشجع فن التواصل الخطابي على حد سواء.

البقاء صامتاً عندما يسرد الشخص القصة. لا تقاطع ولا تنهي العبارات للناس. هذا صعب بالنسبة لي. يجب عليّ تذكير نفسي دائماً، «لا تقاطع، لا تقاطع.» أيضاً، لا تتعجل لإملاء فراغ وقت التوقف في المحادثة حتى تتجنب بكل بساطة الصمت - فمن المرجح أنك تقاطع أو تعرقل شيئاً مهماً كان الشخص الآخر يحضره للمشاركة.

تعترف دوني قائلة، «اشعر ببعض الغضب في بعض الأحيان عندما جوش يتدخل في قصتي دون ائزان. اشعر كالتالي، 'ألا يعتقد أنه بإمكانني سرد قصتي بنفسي أو إنه يعتقد إنني أطيل وأزيد في التفاصيل، أم ماذا؟' أدرك في أحيان أخرى أن ذلك مجرد انعكاساً لحماسته. إنه يشعر بالإثارة حيال ما سوف أقول له ولذلك فإنه يتدخل على الفور - إنه لا يعتبر ذلك تطفلاً أو مقاطعة أو إنه يأخذ كل شيء مني. أنا أعرف إنه يريد الانضمام لي فيما سوف أقوله، لكن أفضل شيء بالنسبة لي عند مشاركة مشاعري هو أن يدعني جوش أسرد القصة بأسلوبٍ.» الصبر نعمة وبركة.

الامتناع عن التركيز على إجاباتك أو دحض الكلام بينما الشخص الآخر يتكلم - أن ذلك يجعلك غير قادر على الصبر حتى تتكلم. عندما تقوم دائماً بتنظيم دحض الكلام أو طريقة لتبرير شيئاً قلته، فأنت تبني آلية دفاعية فقط. نتيجة لذلك فأنت لا تكون مستمعاً فعلياً لما يُقال.

تشارك مارغريت لين (Margaret Lane) في كتابها هل تستمع فعلياً؟ (Are You Really Listening?) لحظات محرجة حصلت نتيجة عدم الاستماع بفعالية قائلة: «قبل عدة سنوات وبينما كنت لا أزال حديثة التخرج من الجامعة حيث كانت لي مقابلة من أجل وظيفة في صحيفة المدينة الصغيرة، تعلمت درسي بالطريقة الصعبة. كانت المقابلة تجري على ما يرام، وأخذ المحرر ذا المزاج الصريح، يحدثني

عن رحلته للتزلج في الشتاء. متلهفة لأعطي عن نفسي انطباعاً جيداً بقصة من اختراعي عن رحلة إلى أحد الجبال، فإني حجت عن بالي ما يقوله وبدأت بالتخطيط لقصتي. إلا إنه سألني فجأة، 'حسناً، ما رأيك بذلك؟' كوني لم أسمع أية كلمة مما قاله فإني بدأت أثرت بسخافة قائلة، 'يبدو أنها كانت أجازة رائعة - يا لها من متعة رائعة!' 'حذق في اللحظات ومن ثم سألني بصوت بارد كالجليد، 'متعة؟ كيف يمكن أن يكون ذلك ممتعاً؟ لقد أخبرتك لتوي إني أمضيت معظم أجازتي في المستشفى وساقى مكسورة.' « ١٠

التعبير عن تشجيعك وتقديرك لما يشاركه معك الشخص الآخر. كلاً من تلك الأمور تعزز وتقوي فن التواصل الخطابي السليم. الملك سليمان، وبكل حكمته، كان يعرف أن «الْكَلَامُ الْحَسَنُ شَهْدٌ عَسَلٍ حُلُوٌّ لِلنَّفْسِ وَشَفَاءٌ لِلْعِظَامِ» (أمثال ١٦: ٢٤). قل، «شكراً كثيراً لمشاركتي ذلك. أنا متأكد أن ذلك لم يكن سهلاً، ولكنني فعلاً أقدر لك ذلك.» أو «ما قلته يحمل الكثير من المعاني، وأنا أعلم أن ذلك سوف يساعد.»

هذه الأساليب هي مجرد بضع طرق من أحسن الطرق لتكون مستمع أفضل بطريقة فعّالة. تذكر أنه يمكن لأذنك أن تفتح باب قلب الشخص الآخر، فلا تغلقها إذن. صدقني، إذا ما عملت بجهد لتكون مستمع أفضل، فإن ذلك سوف يؤتي ثماره. اسأل دوتي فقط! لقد رأيتني أتغير.

## ١١. كن صادقاً.

فهم بولس الرسول القضية بوضوح عندما نصحننا وحذرنا قائلاً، «بَلْ صَادِقِينَ فِي الْمَحَبَّةِ» (أفسس ٤: ١٥). أن نتكلم الصدق بمحبة يعني الأخذ بعين الاعتبار مشاعر الشخص الآخر.

يقدم لنا الملك سليمان نصيحة حكيمة عندما يقول، «أَرَأَيْتَ إِنْسَانًا عَجُولًا فِي كَلَامِهِ؟ الرَّجَاءُ بِالْجَاهِلِ أَكْثَرُ مِنَ الرَّجَاءِ بِهِ» (أمثال ٢٩: ٢٠). كتب تشارلز ستراوس (Charles Strauss) قائلاً، «سوف يساعدنا الحب على البدء بكلامنا وملاحظاتنا ببعض كلمات الإطراء أو التقدير وسوف نقدم أفكارنا بطرق لطيفة وبشكل بناء وبإيجابية. نحن سوف نشجع شريك الحياة بدلاً من أن نسبب له الجراح.» ١١

العراقيل لأن تكون صادقاً لا تعد ولا تحصى. أحد هذه العراقيل هو المجازفة بكل بساطة. حسب ما يقوله رايت (Wright)، «جميع العلاقات العميقة، وخصوصاً العلاقات الزوجية، يجب أن تكون مؤسسة على الانفتاح والصرحة المطلقة. قد يكون من الصعب انجاز ذلك لأنه يشتمل على مجازفة - مجازفة أن يتم رفضك بسبب صدقك وصراحتك، ولكن ذلك مهماً وحيوياً لنمو العلاقات الزوجية.» ١٢

عندما نشعر أننا بحاجة لأن نكون صادقين في شيء قد يؤدي شخص آخر، فنحن لسنا بحاجة فقط لمراجعة أسلوبنا في توصيل الرسالة، ولكننا نحتاج أيضاً لفحص حوافرنا. فقد قيل الكثير من الأشياء القاسية

والفظة بإسم «الصدق والصراحة.»

عائق آخر هو أن الصدق يمكن أن يصبح انتقائياً. يمكن للصدق أن يجعل الشخص منفتحاً ليكشف فقط عن سجل متكامل عن كل خطأ شخصي خاص في ملفه. فن التواصل الخطابي الصادق الذي يتم توصيله بحبة وسماعه بحبة «لا يحصي ولا يسجل النقاط.» نتيجة لذلك، عندما يحدث «فن التواصل الخطابي بحبة» فإنه يمكنك المشاركة بأكثر الأمور غير الكاملة الأصلية بكل صدق.

يشمل تكلم الصدق بحبة أيضاً توصيل محبتك للشخص الآخر شفويّاً بكلمات:

«شكراً لك على كونك أنت على ذاتك.»

«أنا فخور بك.»

«شكراً لأنك تحبني.»

«أنا سعيد لزواجي منك / منك.»

«أحب وجودي معك فحسب.»

أيضاً، يتطلب قول الصدق بحبة الاهتمام والحرص على عدم المبالغة أو الكذب الممنوع. يخبرنا الدكتورة رايت (Wright) قصة امرأة «كانت تكتسب أموالاً وقررت تأليف كتاب عن سلالة نسبها. عندما بدأت الكاتبة المشهورة مهمة التأليف اكتشفت أن أحد أجدادها كان قد حكم عليه بالموت إعداماً بالكهرباء في سينغ سينغ. عندما قيل لها إنه يجب أن يتم ذكره في كتابها، فإنها توسلت والتمست طريقة لقول ذلك بطريقة يمكنها إخفاء الحقيقة فيها.

«عندما تم نشر كتابها، فإن ما ورد فيه عن ذلك الجد هو كالتالي: 'تولى أحد أجدادها منصب تزويد الكهرباء في واحدة من أشهر المؤسسات القانونية في الولايات المتحدة. لقد كان متعلقاً بمنصبه جداً لدرجة إنه مات - بكل ما في الكلمة من معنى - وهو على هذا الجهاز.'» يشدد رايت على أن «المعنى في بعض المحاولات للتواصل الخطابي بين شركاء الزواج يكون تقريباً غامضاً ومشوشاً. بالعادة، من الأفضل 'أن تقول الأمر كما هو،' بكل لطافة إذا كان ضرورياً ولكن بوضوح.» ١٣

أن تكون متكلماً بفن تواصل خطابي فعّال وماهر هو وسيلة رئيسية للتحول إلى «الشخص المناسب»، ويمكنك البدء من حيث أنت موجود الآن. إذا كنت أعزب، ابدأ بالتدريب وممارسة هذه المبادئ مع أصدقائك ومع من تواعدها / تواعديه. إذا كنت متزوجاً، ابدأ ذلك مع شريك الحياة. بكونك النموذج



ومحبتك وصبرك الصادق وتشجيعك، فإن شريك الحياة سوف ينمو معك كمتكلم بفن تواصل خطابي فعّال.

كما هو الحال في تعلم لغة أجنبية، فإن تعلم فن التواصل الخطابي بمهارة يتطلب وقتاً وتكريس وتركيز وممارسة. قد يكون بعضنا أفضل في هذا المجال من غيرنا، فلذلك الصبر معهم وصبرنا أيضاً هو مطلباً ضرورياً. لكن يمكن لكل واحد منا الاستمرار بالتحسن.

للبدء، اختر أحد مواقف الحياة حيث يحدث فن التواصل الخطابي الأكثر فعالية فرقاً كبيراً. خطط الآن طريقة لاستخدام عدد من هذه المبادئ. ضع جدولاً زمنياً للبدء بتطبيق هذه الخطة.

## أَسْئَلُهُ لِلنَّامَلِ

ما هما المظهرين الرئيسيين لفن التواصل الخطابي؟  
ما هي العناصر الرئيسة لفن التواصل الخطابي الجيد؟  
ما هي المستويات المختلفة للاستماع؟

المزيد من المصادر المفيدة:

- Augsburger, David.) أوجسبيرغر، ديفيد. الاهتمام بما فيه الكفاية لأن تسمع وأن يُسمع لك (1982, Caring Enough to Hear and Be Heard. Ventura, Calif.: Regal Books
- Vann, Roger, and Donna Vann. Secrets) فان، روجر، و دونا فان. أسرار نمو العلاقات الزوجية (1985, of a Growing Marriage. San Bernardino, Calif.: Here>s Life Pub
- Wilke, Richard B. Tell Me Again, I>m) وايك، ريتشارد ب. اخبرني مرة أخرى، فإني استمع (1977, Listening. Nashville: Abingdon Press
- Wright, H. Norman.) رايت، هـ نورمان. فن التواصل الخطابي: المفتاح الرئيسي لعلاقتك الزوجية (1983, Communication: Key to Your Marriage. Ventura, Calif.: Regal Books
- More Communication Keys to Your) --- المزيد من المفاتيح الرئيسية لعلاقتك الزوجية (1983, Marriage. Ventura, Calif.: Regal Books
- العائلة التي تستمع (1981, The Family That Listens. Wheaton, Ill.: Victor Books

## الفصل السادس

### حل النزاع

كيف يمكنك أن تحيا بسلام حقيقي مع نفسك كما أراد الله وتكون بسلام مع الآخرين أيضاً؟ لا يستطيع معظمنا النجاح في ذلك وخصوصاً في ذلك الوقت الأكثر حميمية في العلاقات، العلاقات الزوجية.

يقول رجل يمتلك خبرة سبعة عشرة سنة من الزواج معترفاً، «لقد توصلت للتواصل مع نفسي. كان نظامي للقيم مختلفاً على نحو جوهري عن نظام القيم عند زوجتي، وحتى بعدما أصبحنا مسيحيين. لتجنب النزاع، فأنتي كنت أكتفم مشاعري ورغباتي ومعتقداتي. ولكن لا يمكنني فعل ذلك بعد الآن، على الرغم من أنني أعتبر نفسي خادماً.»

وتقول سيدة متزوجة منذ أربعة عشر سنوات معترفة، «لقد توقعت من زوجي أن يمنحني نفس المحبة والعاطفة التي اختبرتها في زواجي الأول. عندما لم أحصل عليهما، فإني لا شعورياً سعيت للحصول عليهما بتجنب كل النزاعات. فقط وبعد طلاقنا اكتشفت أنني كنت جبانة لأنني كنت أتجنب النزاع باستمرار.»

لا يقتصر مثل هذا السلوك على العلاقات الزوجية فقط. نحن نتصرف في المجتمع والعمل والكنيسة كما لو أن النزاع هو أمراً شاذاً. هذا لم يتم إدراكه بسطان إلا من قبل بولس الرسول الذي قال عن النزاع في رومية ١٢: ٤-٥، «فإنه كما في جسد واحد لنا أعضاء كثيرة ولكن ليس جميع الأعضاء لها عمل واحد هكذا نحن الكثيرون: جسد واحد في المسيح وأعضاء بعضاً لبعض كل واحد للآخر.»

الحقيقة الفريدة التي تقول أننا مختلفين تجعل من النزاع أمراً حتمياً. نحن نجلب معنا خلفيات، وآراء، وعواطف، وحتى حضارة / ثقافة مختلفة إلى علاقاتنا. عندما يجتمع كائنان بشريان مع بعضهما البعض، فإنه سيكون هناك نزاع عاجلاً أم آجلاً. حدوث النزاع، ليس هو القضية إذن. الاختبار الحقيقي هو إذا كان باستطاعتنا أنا وأنتم حل النزاع.

لسوء الحظ، يحمل الكثير منا ردود الأفعال للنزاعات التي تعلمناها قبل أن نصبح مسيحيين إلى حياتنا الجديدة. نحن بطريقة ما لا ندرك أن يسوع كان النموذج المثالي للتجاوب المختلف كليّة مع النزاعات. يمكن للمؤمنين الذين يقيّمون ويقدرّون قوة الروح القدس أن يتعلموا مواجهة النزاع مباشرة ويحلّونه بالحق والمحبة الأصليين.

عندما لا يحدث ذلك، فإن شهادتنا عن يسوع المسيح تكون ضبابية وغير واضحة. يمكن أنكم تذكرون ألدرج كليفيير (Eldridge Cleaver) احد قادة النشطاء السود الذي قاد الكثير من التمرد والعصيان والعنف في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات ضد الشرطة والمؤسسات ونظام الحكم. كشفت التقارير الصحفية قبل عدة سنوات إنه أصبح مسيحياً. مع ذلك، فإنه تحول لاحقاً من كونه مسيحي إنجيلي إلى الطائفة المورمونية (Mormon) = أفراد في طائفة دينية أمريكية أنشأها جوزيف سميث عام ١٨٣٠ وقد أباحت تعدد الزوجات لفترة ثم حظرت [من المترجم]. وكان قد قال في مقابلة، «لا يمكنني فهم وإدراك النزاعات التي تدور بين المسيحيين.»

### العمل ضد أنفسنا

عدم قدرتنا الجدية على التأقلم مع النزاعات تظهر نفسها يومياً في أمكنة العمل. لقد أصابني الدهشة كم يسعى الناس بسرعة لتغيير أماكن عملهم بعد حدوث نزاع في العمل. يفضل معظمهم بذل قصارى جهودهم لإيجاد واتخاذ مناصب مختلفة بدلاً من محاولة حل التوتر في علاقاتهم الحالية. إن ذلك بكل بساطة هو اختيار الابتعاد عن الشجار.

عندما كنت في فلسطين، سنح لي شرف زيارة واحدة من أقدم القلاع في قيصرية. تذكرت هناك كيف كان الناس عبر التاريخ يدافعون عن أنفسهم ضد السقوط بيد الأعداء. كان يحيط بهذه القلعة القيصرية بما يسمى «الخدق المائي الجاف» - وهي مساحة شاسعة تحيط بالقلعة ولا يوجد فيها أي ماء. - أي شخص يعبر الخندق يكون مكشوفاً تماماً. كانت بوابة القلعة مصممة بنفس الطريقة. إنها مقامة على جوانب المدخل، كاشفة بالتالي الأجزاء الحساسة لجسد ودرع أي شخص يستدير لدخول البوابة.

بينما كنت أتجول في القلعة، كنت أفكر بملايين الناس الذين يجولون الحياة محاولين باستمرار عزل

أنفسهم ضد التعرض للهجوم والأذى. أنهم يتوقون ويبحثون عن الحميمة العاطفية الحقيقية ولكنهم لا يستطيعون إيجادها في علاقاتهم لأنهم غير قادرين عاطفياً على حل النزاعات التي تُثار دائماً في العلاقات الحميمة على المدى البعيد. لهذا السبب يوجد القليل والقليل جداً من العلاقات الدائمة في الوقت الحاضر.

### التغلب على خوفين

ذكرت مسبقاً خوفين يطاردان الناس في الوقت الحالي: الخوف من ألا نكونوا محبوبين أبداً والخوف أنهم لن يكونوا قادرين على الحب أبداً. نحن كمسيحيين نتأثر بهما في علاقتنا مع الله. نحن نخفي خوفاً داخلياً إن الله لن يحبنا وإنه لن يعتبر حبنا له مقبولاً. يستخدم الله أشخاصاً آخرين ليعطي محبته أذرع حقيقية حتى نؤمن بهذا الحب ونختبره. كثيراً ما نحتاج أنتم وأنا لشخص آخر لجعل محبة الله تكون حقيقية بالنسبة لنا.

مع ذلك، في حين أن الحميمة في العلاقات مع الله تميل للنمو بالنسبة لي ولك، كذلك تميل القوة الكامنة لاحتمالية النزاع. الأمور المعقدة لشخصين والتي تنمو أثناء معرفتهما لبعضهما البعض تقدم قوة كامنة لاحتمالية النزاع حتى أعظم من تلك الاحتمالية للنزاع بين قوتين كبيرتين. يمكن أن يكون العمل عبر متاهات العلاقات الشخصية المتبادلة أكثر تعقيداً وتورطاً من المحادثات التي تجريها دولتان متحاربتان. بالتالي، وعلى نحو غير مفاجئ، فإن الناس الذين يطورون الحميمة الحقيقية قد يبدؤون بالتراجع قليلاً أيضاً، لأنه يأتي مع الحميمة الأعمق القوة الكامنة لاحتمالية النزاع الأعظم. قد لا يتعلم الناس أبداً كيفية التأقلم مع هذا الجزء من الحميمة.

### أن تحل أو تنهي

توجد عبارة أريدكم أن تتذكروها وتحفظوها. إنها بكل بساطة كالتالي: أنه من المفيد حل نزاع أكثر من أن تنهي علاقة. من الأسهل كثيراً بالطبع أن تبعد بدلاً من أن تبذل جهداً لحل نزاع. لكن مكافأة البقاء هي أنه في كل مرة تحل فيها نزاع فأنت تخرج منه شخصاً أفضل - شخص أفضل للتعامل مع النزاعات الحتمية التي سوف تحدث مستقبلاً.

نحن ننسى في بعض الأحيان أن العلاقات هي جزء من التصميم الأولي الرئيسي لله. فقد قال الله في تكوين ٢: ١٨، «لَيْسَ جَيْدًا أَنْ يَكُونَ آدَمُ وَحْدَهُ فَاصْنَعْ لَهُ مُعِينًا نَظِيرَهُ.» أعتقد أن الله يتكلم هنا عما هو أبعد من العلاقات الزوجية. لم يخلقنا الله كي نكون وحيدين، ولكن كي تكون لنا علاقات. لاختبار البركات التي يريدها الله لنا في إقامة العلاقات، فإنه يتوجب علينا أن نسير عكس الحكمة الكاذبة في وقتنا الحالي وأن نعمل على حل نزاعاتنا.

يتم تشجيعك في الوقت الحالي للمطالبة بحقوقك وأن «تفعل الأمور بطريقتك الخاصة». يطلب الجيش المجندين مستخدماً شعار «حتى تصبح كل ما تريد أن تكونه»؛ وشعار إعلان آخر يذكر «أنك تحتاج لفرصة أو راحة اليوم». من الواضح أن تشديدات حضارتنا / ثقافتنا هي عليك أنت، كفرد، وليس على علاقاتك. خلق ترفيع الذات الشخصية فوق الآخرين فلسفة «أنا رقم ١» التي لا تعلمنا بناء العلاقات الدائمة وحل النزاعات. إذا كان الفوز يعني كل شيء بالنسبة لك، فأنت قد تحقق بعض الأهداف الشخصية ولكنك سوف تضحى بعلاقاتك وأنت تسعى لذلك. تُبنى العلاقات بالمطواعة وليس بالفوز. فيجب علينا بالتالي أن نترفع فوق حضارتنا / ثقافتنا إذا ما أردنا اختبار العلاقات الحميمة الهادفة. أنني اعتقد أنه يمكننا أنتم وأنا أن نفعل ذلك بواسطة المسيح.

## تحويل السلبيات إلى إيجابيات

هل أحسست بالشعور الجيد في حياتك بعد أن حللت نزاعاً؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت سوف توافق على أنه يوجد فوائد إيجابية للنزاع. أنا أعرف أنني أصبحت أداة أكثر ذكاءً وأكثر إفادة في يدي الروح القدس بسبب الطريقة التي استخدم بها الله نزاعاتي مع الناس. تعلمنا آية أمثال ٢٧: ١٧، «الْحَدِيدُ بِالْحَدِيدِ يُحَدِّدُ وَالْإِنْسَانُ يُحَدِّدُ وَجَهَ صَاحِبِهِ.» لقد أصبحت أكثر حساسية لألم ومشاعر الناس الآخرين كنتيجة للنزاع. تفسر آيتي رومية ٥: ٣-٤ أن الضيقات تسبب المثابرة وتحسن من الخصائص والسمات المميزة، «وَلَيْسَ ذَلِكَ فَقطَ بَلْ نَفْتَحِرُ أَيضاً فِي الضِّيقَاتِ عَالَمِينَ أَنْ الضِّيقَ يُنْشِئُ صَبْرًا وَالصَّبْرَ تَزْكِيَةً وَالتَّزْكِيَةَ رَجَاءً.» يستخدم الله النزاع في حياتي لتطوير هذه الخصائص والسمات المميزة الداخلية.

## الاستجابات غير الفعّالة

على نحو مضاد، فنحن كثيراً ما نتجاوب سلبياً مع النزاعات. بتفحص ودراسة عدد من هذه الاستجابات غير الفعّالة، فأنتي أعتقد أنه يمكن لجميعنا فهم وإدراك على نحو أفضل كيفية التعامل مع النزاعات وتأثيراتها على علاقاتنا.

**الفشل في الاعتراف بالمشكلة أو النزاع هو أول استجابة سلبية.** أنني أسميها أعراض «كل شيء رائع». يتم تجاهل الشخص أو موضوع النزاع ويمضي النزاع دون أن يُحل بكل بساطة.

**الانسحاب هو استجابة أخرى.** أنت تعطي النزاع «المعاملة الصامتة». أنت لا تتكلم عنه وتخفيه بالبقاء مبتعداً عن الشخص أو مصدر ذلك النزاع. على نحو مثير بما فيه الكفاية، ذلك كان هو استجابة آدم وحواء لله في جنة عدن. يقول الكتاب المقدس، «أنهما اختبئا.» لقد انسحبا وكان على الله أن يذهب

للبحث عنهما. لقد اكتشفت أنه كلما تكلمت أكثر مع الشخص الذي يختار «المعاملة الصامتة» كلما ازداد صمت ذلك الشخص. وعندما أرفع صوتي لأثير نوعاً ما من التجاوب، فإن ذلك يأتي بتأثير عكسي ويحول المواجهة نحو المزيد من التعبيرات العنيفة.

**تجاهل أهمية النزاع** هو استجابة ثالثة. يصبح شعارنا «ليس بالأمر المهم». يتخيل الشخص المنزعج في هذا الموقف، «ليس بالأمر المهم لأن الشخص الآخر لن يستمع لي على كل حال»، أو «ليس بالأمر المهم لأن الشخص الآخر لن يتغير»، أو حتى، «سوف يفجر الموقف». التعامل مع النزاع بطريقة سطحية وبوقاحة وتجاهل لا يحله. بل بدلاً من ذلك، فإنه سوف يمنحه الفرصة المتألمة للنمو نحو انفجار أعظم.

**جعل النزاع روحانياً** هو طريقة رابعة غير سليمة للتعامل مع النزاع. نحن كثيراً ما نسمع التعليق، «حسناً، مجدداً للرب!» يتبعه سريعاً الاقتباس من رومية ٨: ٢٨، «أَنَّ كُلَّ الْأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ». لكن كثيراً ما تكون الحقيقة الفعلية هي أن الإخلاص ليس موجوداً وأن هذه الطريقة هي أسلوب اجتنابي تكتيكي آخر فحسب.

**إحصاء واحتساب النقاط** هو تجاوباً خامساً. النزاعات ومشاعر الغضب والاستياء تصبح مخزنة بداخلنا. فيصبح الانفجار حتمياً. تنصحن آية فيلبي ٣: ١٣ «أَنَا لَسْتُ أَحْسَبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئاً وَاحِداً: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وِرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قُدَّامًا» أن تستخدم بدلاً من ذلك مطفاة الحريق الروحية «لنسيان الماضي» أعتقد أنه يتوجب على كل الشركاء في العلاقات الزوجية أن يكون لديهم سياسة عدم استرجاع جدال حدث منذ أكثر من ثلاثة أشهر. ذهب أحد الرجال لرؤية مستشار للعلاقات الزوجية وقال متذمراً، «كلما يحدث شجار بيني وبين زوجتي، فإنها تصبح مؤرخة (historical) لأحداث ماضية.»

قاطعته المستشار قائلاً، «أنت تعني أنها تصبح هستيرية (hysterical)؟»

قال الرجل، «كلا، أنا اعني مؤرخة. أنها دائماً تسترجع الأمور الماضية!» ذلك هو إحصاء واحتساب للنقاط.

**مهاجمة الشخص بدلاً من مهاجمة المشكلة** هي الاستجابة السلبية السادسة الأكثر استخداماً. لقد رأيت مثلاً عن ذلك مؤخراً عندما سألتني امرأة مشاركة في مجموعة مسيحية غير ثابتة قائلة، «هل قرأت ما كتبه فلان الفلاني عن كذا وكذا؟» فقلت أنني قرأت ذلك. وبدأت على الفور بمهاجمة ذلك الكاتب - وليس ما كان قد كتبه - قائلة بتذمر، «أنتعرف أنه مطلق ثلاث مرات.» بدلاً من التعامل مع القضية وحل النزاع، فإنها هاجمت الشخص.



**لوم شخصاً آخر** هو الطريقة السابعة التي يتعامل فيها الناس مع النزاع. هذا يشير بالعادة إلى عدم قدرة هذا الشخص الذي يضع اللوم على غيره الاعتراف بخطئه. ردة فعل آدم وحواء (تكوين: ٣: ٩-١٣): «فَدَاىِ الرَّبُّ الالهَ اَدَمَ: «اَيْنَ اَنْتَ؟». فَقَالَ: «سَمِعْتُ صَوْتَكَ فِي الْجَنَّةِ فَخَشِيتُ لاني عُرْيَانٌ فَأَخْتَبْتُ». فَقَالَ: «مَنْ اَعْلَمَكَ اَنَّكَ عُرْيَانٌ؟ هَلْ اَكَلْتَ مِنَ الشَّجَرَةِ الَّتِي اَوْصَيْتُكَ اَنْ لَا تَاكَلَ مِنْهَا؟» فَقَالَ اَدَمُ: «الْمَرْأَةُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَعِيَ هِيَ اَعْطَتْني مِنَ الشَّجَرَةِ فَاکَلْتُ فَقَالَ الرَّبُّ الالهَ لِلْمَرْأَةِ: «مَا هَذَا الَّذِي فَعَلْتِ؟» فَقَالَتِ الْمَرْأَةُ: «الْحَيَّةُ غَرَّتني فَاکَلْتُ.») بعدما أَكَلَا مِنَ الشَّجَرَةِ المحرمة هو نموذج مثالي. يسأل الله، «ماذا فعلتما؟»

فيجيب آدم قائلاً، «المرأة التي أعطيتني إياها، أعطتني من الثمر.» يلوم آدم الله أولاً ومن ثمَّ يلوم المرأة. أما حواء فتجيب، «الأفعى خدعتني.» كليهما كانا يضعان اللوم على شخصاً آخر.

**الرغبة بالفوز بغض النظر عن التكلفة و الاستسلام لتجنب النزاع** هما استجابتين سلبيتين أخريتين. ولا أية حالة من هاتين الحالتين تحل أي شيء. في كلتا الحالتين فإن أحد الطرفين هو من يشعر وكأنه أنجز شيئاً. علاوة على ذلك، كل من هاتين الحالتين يخلقان الاستياء دائماً.

**شراء هدية مميزة للشخص الآخر** هو الاستجابة العاشرة الضعيفة للتعامل مع النزاع. هذه هي الحيلة المفضلة عند الأزواج دائماً. بدلاً من التعامل مع النزاع، فإن هؤلاء الناس يقومون بشراء طريقهم للخروج منه.

## الحلول تبدأ هنا

ربما تكون قد حددت نفسك في واحدة أو حتى عدة طرق من هذه الطرق السلبية للتعامل مع النزاع. إذا كان الأمر كذلك، فأنت سوف تكون سعيداً لتعرف أنه يوجد طرق إيجابية وبناءة للتعامل معه. كل طريقة تبدأ بالتزامك مع ربوبية يسوع المسيح. النضج الروحي يكون واضحاً ليس بعدم النزاع ولكن بالتعامل معه كتابياً ودون فقدان السيطرة الذاتية. رغبتك لحل النزاع سوف تعتمد أيضاً على مدى التزامك بتلك العلاقة. كلما كنت أقرب من الشخص الآخر، كلما كانت الرغبة موجودة أكثر للنجاح في حل ذلك النزاع.

عندما تزوجت، قلت «نعم أقبل.» وكنت أعني ذلك. بغض النظر عن حجم المشاكل، فأني التزمت بحل كل نزاع كان سيواجهنا أنا ودوتي.

عندما كان ابنتنا، شين، في السادسة من عمره فقط، سألني قائلاً، «هل سوف تترك ماما يا بابا؟»

فسألته لماذا يريد معرفة ذلك. فأخبرني أن عدداً من آباء أصدقائه سوف يطلقون زوجاتهم. أدركت حينها أنه حتى الأطفال في البيوت الآمنة يبدأ ينتابهم نفس الشعور بالخوف كما هو الحال في البيوت المدمرة.

لذلك نظرت مباشرة إلى عيني شين وقلت له، «أنا أحب والدتك يا بني. أنا ملتزم وتعهدت أمام والدتك، ولن أتركها أبداً، نقطة توقف نهائية!» تهند بارتياح وقال، «شكراً لك يا بابا!» لم يكن يبحث عن تعزيز تعهدي له. لقد أراد أن يعرف أنني ما زلت متعهداً لوالدته، لأن أداء علاقتنا الزوجية هو المكان الفعلي الذي يأتي منه أمنه هو.

## الحقائق التي يجب أن نعيش حسبها

أريد مشاركتكم ببعض المبادئ التي أحاول العيش حسبها يومياً. لا أحقق هذه المبادئ دائماً، ولكنها موجودة في رغبة قلبي تطبيق هذه الحقائق في حياتي يومياً وخصوصاً في مجال النزاع الشخصي المتبادل. ربما أنها سوف تساعدكم أنتم أيضاً.

يتعامل المبدأ الأول مع الموقف الشخصي: الاعتراف بأنك معرض للخطأ. قبول الانتقاد والاعتراف بأخطائك هو واحد من أول المواقف التي يجب تطويرها لحل النزاع. يقدم الكتاب المقدس نصية جيدة في أمثال ١٣: ١٨، « قَفَرٌ وَهَوَانٌ لِمَنْ يَرْفُضُ التَّادِيْبَ وَمَنْ يَلْحَظُ التَّوْبِيخَ يُكْرَمُ. » لذلك، عندما تكون على خطأ، اعترف به. عندما تكون على حق، فلا تقل أي شيء. هذه سياسة واضحة لحل النزاع.

يؤكد لنا بولس في فيلبي ١: ٦، « وَاثِقًا بِهَذَا عَيْنِهِ أَنَّ الَّذِي ابْتَدَأَ فِيكُمْ عَمَلًا صَالِحًا يَكْمُلُ إِلَى يَوْمِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ. » ولا يوجد خطية لا يمكن الخلاص منها. الله أعظم من أعظم أخطائك. وبواسطة الانتقاد البناء، فإنه يمكنه أن يستخدم أخطائنا ليجعل منا أشخاصاً أفضل ومحبين أفضل له وللناس الآخرين. لهذا السبب نقرأ في أمثال ٢٨: ١٣، « مَنْ يَكْتُمُ حَطَايَاهُ لَا يَنْجَحُ وَمَنْ يَقْرُبُ بِهَا وَيَتْرُكُهَا يَرْحَمُ. »

كتب بولس في رسالة رومية ١٤: ١٣، « فَلَا نُحَاكِمُ أَيْضًا بَعْضُنَا بَعْضًا بَلْ بِالْحَرِيِّ احْكُمُوا بِهَذَا: أَنْ لَا يُوَضَعَ لِلْآخِ مَصْدَمَةٌ أَوْ مَعْتَرَّةٌ. » عند التعامل مع النزاع، فإن الموقف الذي أسعى للتعبير عنه هو، «أريد أيها الرب أن أحل هذا النزاع وأرجوك أن تبدأ بي.»

المبدأ الثاني الذي أتبعه هو تحمل مسؤولية ردود أفعالي العاطفية. لا يمكننا وضع اللوم على الشخص الآخر بسبب انفعالنا ونوبات غضبنا. الغضب يجب أن يكون ردة فعلنا على المواقف غير العادلة وليس على أخطاء شخص آخر. يقول ديفيد أوغسبيرغر في كتابه الاهتمام بما فيه الكفاية لتسمع وأن يتم سماعك (David Augsburger, Caring Enough to Hear and Be Heard) عن الموضوع بهذه الطريقة:

«عندما يثير خطأ منك غضبي، فإنني أعرف حينها أن خطئك هو خطئي أيضاً. إذا ما عملت سلام بنفس المجال داخل نفسي، فإن غضبي لن يثور عندما أرى غضبك. لكن عندما أسمعك تقول نفس الشيء الذي أكره سماعه مني أنا، فأنتي أشعر بالاضطراب الداخلي.» ١ عندما يغضب شخص من شخص آخر، فكثيراً ما يكون السبب هو أنه في ذلك الشخص الخصائص السلبية التي يراها في نفسه هو.

تالياً، أريد التشديد على أهمية معرفة جانب الشخص الآخر في النزاع. كتب بولس الرسول في رومية ١٠: ٢ قائلاً: «لَأَنِّي أَشْهَدُ لَهُمْ أَنَّهُمْ غَيْرَةٌ لِلَّهِ وَلَكِنْ لَيْسَ حَسَبَ الْمَعْرِفَةِ.» هو يفسر أنه يعرفهم ويفهمهم تماماً. لقد كان هناك وكان بإمكانه أن يندمج معهم. تدعى هذه الحالة بحالة التقمص العاطفي.

ربما أنت تعرف المشورة الواضحة في المثل الهندي القديم القائل، «لا تنتقد رجلاً ما لم تسر ميلاً في حدائه.» حاول أن تجرب النزاع حسب وجهة نظر الشخص الآخر. وحاول بعد ذلك إدراك أن الفهم الفكري هو شيء، ولكن أن تشعر بذلك فعلياً في عواطفك فذلك شيء مختلف جداً. سوف تجد أن الشخص الآخر في النزاع يمتلك الأسس الشرعية لما يشعر به. حتى تحل النزاع، يجب عليك أن ترى بكل صدق المشكلة كما يراها الشخص الآخر.

كثيراً ما يكون هذا النوع من التقمص العاطفي صعباً جداً. لكن وكما يذكرنا بولس في فيلبي ٢: ٣-٤، «لَا شَيْئاً بِتَحَزُّبٍ أَوْ بَعْجٍ، بَلْ بِتَوَاضُعٍ، حَاسِبِينَ بَعْضُكُمْ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِأَخْرَيْنَ أَيْضاً.» بكلمات أخرى، نحن بحاجة للنظر إلى ما وراء أنفسنا لرؤية ألم الشخص الآخر. لعمل ذلك، يجب علينا الطلب من الله أن يساعدنا.

أسلوب آخر كان قد ساعدني هو إجبار نفسي على أن أفهم الشخص الآخر بينما أنا أحاول جعله يفهمني. يقول القديس فرنسيس الأسيزي (St. Francis of Assisi = القديس فرنسيس الأسيزي، راهب إيطالي. مؤسس الرهبانية الفرنسيسكانية [من المترجم])، «أمنحني أيها الرب المزيد من القوة للسعي لأفهم أكثر مما يتم فهمي.» هل لكم أن تتخيلوا ما الذي سوف يحدث في علاقاتنا إذا ما جميعنا تمسكنا بهذا الموقف؟ سوف تحل جميع النزاعات بسرعة، لأن معظم النزاعات تحدث نتيجة تمسك كل شخص بافتراض مختلف.

إذا ما أردت التعامل مع نزاعك بطريقة كتابية، يجب عليك أن تتذكر السؤال التالي: ماذا يريد الله أن يعلمني في هذا النزاع؟ مهما كان هذا النزاع، فإنني سوف أتعلم منه.

## صيغة أو معادلة الانتصار

دعوني أريكم أربعة أفكار ملخصة رائعة لحل النزاع والموجودة في الآيات الخمسة من الإصحاح السابع من إنجيل متى: تقول الآيتان ١ و ٢، « لَا تَدِينُوا لِيَّ لَا تُدَانُوا لِأَنَّكُمْ بِالذَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يَكَالُ لَكُمْ. » يعلمنا ذلك أن نكون متواضعين. تتابع الآية ٣ قائلة، « وَلِمَاذَا تَنْظُرُ الْقَدَى الَّذِي فِي عَيْنِ أَخِيكَ وَأَمَّا الْخَشَبَةُ الَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلَا تَفْطَنُ لَهَا. » تخبرنا هذه الآية بكل وضوح أن نكون صادقين. لا أعتقد أنني دخلت في نزاع ولم يكن في عيني خشبة.

ثم نقرأ بعد ذلك في الآية ٤ « أَمْ كَيْفَ تَقُولُ لِأَخِيكَ: دَعْنِي أُخْرِجِ الْقَدَى مِنْ عَيْنِكَ وَهَا الْخَشَبَةُ فِي عَيْنِكَ. » تعلمنا هذه الآية الاستقامة. وأخيراً يوصينا يسوع في الآية ٥ أن نتعامل مع النزاع بحمبة، « يَا مَرَاتِي أُخْرِجِ أَوْلَا الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّدًا أَنْ تُخْرِجَ الْقَدَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ. » يدعونا يسوع كي نكون متواضعين وصادقين والتعامل باستقامة وإظهار المحبة.

أما الخطر فهو كالتالي: يمكنك أن تعلق بكل سهولة في السعي للانتقام والرغبة في أن تنتصر بالنزاع لدرجة أنك تفتقد ما يريده منك الله أن تتعلمه في هذا الموقف. يجب أن يكون التركيز على اكتشاف ما يريد الله أن يقوله لك. هذا يتطلب الرغبة بالاعتراف بأنك لست كاملاً. ربما يجب أن تكون صلاتك كالتالي، «أمنحني أيها الرب القوة للاعتراف بإخفاقتي.» الاعتراف ليس علامة ضعف. بل بالحري، يتطلب الأمر شجاعة للاعتراف أنك على خطأ. عندما تعترف بالضعفات في حياتك، فأنت تصبح على الفور أكثر قدرة على قبول الضعفات في حياة شخص آخر.

الرغبة في أن يصححك شخص آخر هو متطلب آخر إذا ما أردت أن تتعلم درس الله من أجلك. يمكننا بكل سهولة أن نصبح عميان عن رؤية أخطائنا أكثر من شخص آخر.

الموقف الصحيح والرغبة في أن تتغير هما أمران حاسمان وهامان أيضاً. يجب أن يكون لديك الرغبة في كل موقف لتصبح الشخص الأفضل والخدام الأفضل والصديق الأفضل. سوف تحرر بهذه المواقف الروح القدس ليقوم بعمله.

تذكر، وخصوصاً عند التعامل مع النزاع، أن المحبة تغطي الكثير من الخطايا. يذكرنا القديس بطرس قائلاً، «وَلَكِنْ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لَتَكُنْ مَحَبَّتُكُمْ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ شَدِيدَةً، لِأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثْرَةَ مِنَ الْخَطَايَا.» (بطرس الأولى ٤: ٨). لقد رأيت الكثير من المسيحيين ممن يشعرون أنه يتوجب عليهم أن يكونوا ضمير جسد المسيح. أنهم يعتقدون بطريقة ما أنه لأمر روحي أن يشيرون لكل خطأ يرونه. يضع بولس النموذج في رومية ١٥: ١، «فَيَجِبُ عَلَيْنَا نَحْنُ الْأَقْوِيَاءَ (أو الناضجين) أَنْ نَحْتَمِلَ أَوْعَافَ الضَّعْفَاءِ وَلَا نُرْضِيَ أَنْفُسَنَا.»

كثيراً ما نحاول نحن القيام بدور الروح القدس.

إذا كنت فعلياً تحب شخصاً ما، فيجب عليك تحمل ضعفات ذلك الشخص. لقد قابلت بعض الناس الذين كان إيمانهم سيدمر لو أنني ذهبت لمشاهدة فلم. أنهم بكل بساطة لا يؤمنون أنه من الحق الذهاب إلى دور السينما. في مثل هذا الموقف لا أشير بسرعة إلى ضعفاتهم وأصرّ على حقي في الذهاب إلى السينما. بدلاً من ذلك، فأني أمضي الوقت مع ذلك الشخص، ومن المذهل أن ترى كيف سوف يجعل الله ذلك الشخص يقول، «أنني أتفهم موقفك.»

الحب يستر الكثير من الخطايا ويتحمل الضعفات. يقول بولس عن ذلك في أفسس ٤: ٢، «بِكُلِّ تَوَاضُعٍ، وَوَدَاعَةٍ، وَبِطَوِيلِ أَنَاةٍ، مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا فِي الْمَحَبَّةِ.» يجب أن تكون راغباً في التسوية والحلّ الوسط من أجل صالح الشخص الآخر. لاحظ أن ذلك لا ينطبق على القضايا الأخلاقية، ولكن على الخصوصية الفردية. في هذه المجالات من العلاقات، فإن المحبة هي النعمة التي تعمل.

## حلول نشطة

بجانب تطوير بعض من هذه المواقف التي قد ذكرتها لتوي، فإنه يوجد تصرفات محددة يجب عليك اتخاذها والتي سوف تفيدك في حل النزاع.

## ابدأ بطلب المعرفة في مجالين .

أولاً، أبحث في الكتاب المقدس عن مجال النزاع الذي تختبره. كثيراً ما أكون قادراً على إيجاد مواقف مشابهة في الكتاب المقدس للموقف الذي أعرض له.

ثانياً، أبحث عن الحقائق عن الشخص الآخر وعن الموقف. أنني أوافق مع آية أمثال ١٨: ١٣ القائلة، «مَنْ يُجِيبُ عَنْ أَمْرٍ قَبْلَ أَنْ يَسْمَعَهُ فَلَهُ حِمَاةٌ وَعَارٌ.» تُثار الكثير من النزاعات نتيجة لسوء الفهم والافتراضات المسبقة الخاطئة عن شيئاً كان قد قيل.

قبل فترة طويلة من الوقت، كانت دوتي تحتسي الشاي مع صديقة مقربة والتي علقّت على أحد أطفالنا. اعتبرت دوتي أن الأمر كان سلبياً جداً. لقد أندهشت وتأذت جداً وعذرت نفسها وذهبت إلى غرفة النوم. حدث أن دوتي كانت تحضر للتكلم حول المواجهة لاحقاً في ذلك الأسبوع. بينما كانت تحضر للموضوع، فإنها أدركت أنه يجب عليها أن تجعل معتقداتها تصبح تصرفات وأن تتكلم مع هذه المرأة الشابة. لم يكن ذلك بالأمر السهل، لأن دوتي لم تكن تحب أن تكون العلاقات غير مريحة. لكن لا يمكن

## حل النزاع

لعلاقة الصداقة أن تستمر ما لم يوضع حداً للنزاع أولاً. بينما كانتا تتكلمان، أدركت دوتي أن ما فهمته مما قالته صديقتها كان فهماً خاطئاً، وتم حل المشكلة سريعاً جداً لأنه تم تحديد الحقائق بكل بساطة.

الصلاة هي طريقة أخرى للتصرف. صل أولاً من أجل الحكمة. يعدنا يعقوب قائلاً، «وإنما إن كان أحدكم تُعوزهُ حِكْمَةٌ فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يُعْطِي الْجَمِيعَ سَخَاءً وَلَا يَعْزُرُ، فَسَيُعْطَى لَهُ.» (يعقوب ١: ٥). لا تخط الآن ما بين الحكمة وبين المعرفة. تساعدنا الحكمة على استخدام المعرفة بطريقة ملائمة.

صل خصيصاً من أجل الشخص الآخر بذكر اسمه. سوف يغيّر الله من موقفك تجاه ذلك الفرد ويجعلك قادراً على التعامل مع المشكلة على نحو أفضل. «صلوا من أجل بعضكم البعض» هي نصيحة جيدة من يعقوب.

يجب أن تُصلي الصلاة بإيمان. نقرأ في يعقوب ١: ٦، «وَلَكِنْ لِيَطْلُبْ بِإِيمَانٍ غَيْرِ مُرْتَابِ الْبُتَّةِ، لِأَنَّ الْمُرْتَابَ يُشْبِهُ مَوْجاً مِنَ الْبَحْرِ تَخْبِطُهُ الرِّيحُ وَتَدْفَعُهُ.» كثيراً ما تكون صلاتي شيئاً مثل التالي، «يا أبانا السماوي، من المنظور البشري، فإنني لا أعرف أبداً كيف سوف يتم حل هذا النزاع، ولكنني أعرف أن إنهاء هذه العلاقة لن يمدك. لذلك، فإنني بالإيمان أثق بك كي استخدم كلمتك وأشخاص آخرين لحل هذا النزاع.»

صل أخيراً من أجل نجاح الشخص. يذكرنا بطرس قائلاً في بطرس الأولى ٣: ٩، «غَيْرِ مُجَازِينَ عَن شَرِّ بَشَرٍ أَوْ عَن شَتِيمَةٍ بَشْتِيمَةٍ، بَلْ بِالْعَكْسِ مُبَارِكِينَ، عَالِمِينَ أَنَّكُمْ لِهَذَا دُعِيتُمْ لِكَيْ تَرْتَوْا بَرَكَةً.»

طلب المشورة الحكيمة هي التصرف الثالث. تذكرنا آية أمثال ١٢: ١٥، «طَرِيقُ الْجَاهِلِ مُسْتَقِيمٌ فِي عَيْنَيْهِ أَمَّا سَامِعُ الْمَشُورَةِ فَهُوَ حَكِيمٌ.» مع ذلك، وعندما تطلب المشورة، كن حذراً. عادة ما يرتفع ميزان عواطفنا عندما نكون متورطين في موقف نزاعي وميل إلى أن نتعامى عن أخطائنا ومساهماتنا بالنزاع.

هذا التحذير يأتي من تجربتي الشخصية. لسوء الحظ، فإنني أمتلك نزعة طلب المشورة من هؤلاء الأشخاص الذين أعرف أنهم سوف يوافقون معي ويدعمون مواقفي. لذلك يجب أن أذكر نفسي أنني أطلب المشورة ليس للفوز ولكن لحل النزاع.

التعامل مع العواطف أولاً هو خطوة هامة أخرى يجب اتخاذها. ترشدنا آية أفسس ٤: ٢٦ قائلة، «لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكُمْ.» لا تمنع هذه الآية الغضب، بل بالحري أنها تنصحنا أن نتعامل معه من غير إبطاء. إذا كنت لا تستطيع السيطرة على غضبك، فإنه سوف يسيطر عليك. مشاعر الغضب والأذى هذه التي لم يتم حلها سوف تثير تخيلاتك، وكلما تقدم الوقت فإن هذه الحقائق سوف تتشوه وتتحرف

أكثر فأكثر وينتابك الاستياء ويسكن فيك. إذا لم تتعامل مع عواطفك على الفور، فسوف تسنح للشيطان فرصة التلاعب بك.

## الحفاظ على السجل نظيفاً

مؤخراً، بدأت أقلق فعلياً حيال عدد من المسيحيين الإنجيليين ممن يتولون مناصب مهمة والذين سقطوا في الأعمال الجنسية اللا أخلاقية والطلاق. شاركت قلقي هذا مع صديق مقرب ومع دوتي. بينما كنا نتكلم على وجه التحديد حول ما كنا نفعله لإبقاء علاقتنا سليمة، ذكرت دوتي فكرة مثيرة للاهتمام. لقد قالت أنه في كل سنوات زواجنا، لم أغادر البيت ولا مرة أبداً بدون حل النزاع الذي يكون قد حصل بيننا.

كان هناك تلك المرة التي ركبت فيها سيارتي وذهبت كي أستدير فقط وأعود مرة أخرى إلى البيت للإعتذار، وفي إحدى المرات قادت السيارة في ثلاثة أحياء أثناء عاصفة ثلجية كي أعود فقط مرة أخرى إلى البيت للاعتذار. ثم قالت دوتي بعد ذلك عبارة أعتقد أنها مهمة جداً. فقد قالت، «يمكنك المغادرة لمدة ثلاثة أشهر، وإذا لم يكن هناك خطأ ما في علاقتنا، فإنني أستطيع تحمل ذلك. لكن إذا غادرت وكان نزاعاً في علاقتنا لم يتم حله بعد، فأني لا أستطع تحمل ذلك. المرارة والاستياء سوف يسكنان بداخلي وسوف يصبحان كالحصى في حذائي.»

لا أعتقد حتى أنه من السليم الذهاب إلى عملك في الصباح دون حل النزاع. أمارس أنا وزوجتي ذلك بكل إخلاص وأمانة. بطريقة مشابهة، نحن لا نذهب للنوم إذا كان هناك أمراً ما يتوجب حله.

تعلمت مؤخراً شيئاً ما عن زوجتي لم أكن أعلمه من قبل. كان شعري قد بدأ يخف قليلاً لأنني كنت استخدم له رذاذ للشعر. بينما كنا واقفين ذات صباح عند المغسلة عندما التقطت رذاذ الشعر وبدأت باستخدامه. فقالت لي دوتي، «يا عزيزي، أرجوك ألا تفعل ذلك.» الآن، وخلال الأربعة عشر عاماً من زواجنا فأنا لم نناقش موضوع رذاذ الشعر أبداً ولم أكن أعرف أنها لا تكرهه فقط، ولكنها لا تسمح لأي أحد باستخدامه في المنزل أيضاً.

معتقداً أنني كنت أتصرف بكل أدب وكرم، ابتعدت قليلاً عن المغسلة وتابعت استخدامي لرذاذ الشعر. فقالت، «لقد قلت لك أن ذلك يزعجني.» بما أنني كنت قد استجبت بالابتعاد عن المغسلة قليلاً، فأني غضبت وألقيت بعبوة رذاذ الشعر مما تسبب في كسر زجاجة عطرها غالي الثمن واندفعت منطلقاً من البيت مسرعاً.

بينما كنت ذاهباً إلى مطعم لأتناول إفطاري، أدركت كم كنت غير حساساً وطلبت من الله أن يغفر

## حل النزاع

لي. ما أن وصلت إلى المطعم، توجهت فوراً إلى الهاتف واتصلت بالبيت. عندما رن جرس الهاتف في المنزل، قالت دوتي لابننا، «ارفع السماعة يا شين. إنه والدك.» تكلمنا عن الحادثة وغفرنا لبعضنا البعض عن الطريقة التي تصرفنا بها.

أعتقد أنه يمكنك أن ترى حتى هذه اللحظة أنه وعلى الرغم من أنك بحاجة للتعامل مع عواطفك على الفور قبل التعامل مع النزاع، فإن هذه العواطف تحتاج في كثير من الأحيان لبعض الوقت لتهدأ. قد يتطلب بعض الوقت قبل أن تتبدد مشاعر الأذى أو الغضب حتى يصبح بمقدورك التعامل مع النزاع دون السماح للعواطف القوية بالتدخل.

تلقيت في أحد الأيام رسالة قوية من راعي كنيسة كولورادو، الذي طلب مني المجيء والتكلم وإلغاء جميع ارتباطاتي. كان قد تكلم مع شمامسة وشيوخ الكنيسة وقرروا جميعهم أنني كنت أطلب ثمناً عالياً من النقود. لذلك طلبوا مني عدم المجيء. بعد حوالي أربعة أسابيع، أرسلت لهم رسالة رد. كنت محتاج لتلك الفترة الزمنية كي تشفى مشاعري ويخف الأذى الذي كنت أشعر به، ولأعطي أفراد الكنيسة أيضاً الفرصة كي يهدءوا. الرسالة التي كتبتها كانت تتألف من أربعين صفحة، وأرسلت ثماني نسخ للشمامسة بالبريد المستعجل.

بعد ذلك بفترة وجيزة، ذهبت لرؤية ذلك الراعي، وأول شيء قاله لي كان، «هل يمكنك أن تغفر لي؟» وقال لي بعد ذلك أن جميع أفراد مجلس الإرسالية بكوا بكاءً مرّاً عندما قرئوا الرسالة لأنهم أدركوا كم كانوا يعاملون الكثير من الناس بالسوء طوال سنوات تواجدهم في المجلس. لو أنني كتبت لهم رداً وأنا في قمة عواطف القوية في تلك الفترة، فإننا كنا سوف نخرب كل شيء ونفقد الشفاء والتمجيد المبهج لجسد المسيح اللذين نجما نتيجة لذلك.

أذكر آية أمثال ١٥: ٢٣، «لِلْإِنْسَانِ فَرَحٌ بِجَوَابِ فَمِهِ وَالْكَلِمَةُ فِي وَقْتِهَا مَا أَحْسَنَهَا.» كما أنني أوافق مع الآية ٢٨ القائلة، «قَلْبُ الصِّدِّيقِ يَتَفَكَّرُ بِالْجَوَابِ وَفَمُّ الْأَشْرَارِ يُبْعِ شُرُوراً.» يقول طبيبي أن السبب وراء معاناتي من قرحة المعدة ربما يكون لأنني اضحك كثيراً، ولأنني أقول للناس رأي فيهم. أنا أفعل كلا الأمرين، لكن أثناء تكلمي فإنني أحاول في ذهني الانتظار حتى يحين الوقت المناسب لتهدأ حالتني العاطفية وللتحفيز المناسب.

## تفحص سلبياتك

من المهم جداً أن تجمع دائماً ما هو صالحاً عندما تتورط في موقف نزاعي. لا تسهب في السلبيات بل ركز بالحري على المظاهر الإيجابية. تعلمنا آية فيلبي ٤: ٨، «أَخيراً أَيُّهَا الْإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا



هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيئُهُ حَسَنٌ - إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا.»

اسأل نفسك الأسئلة التالية بكل عناية ودقة:

١. هل تمضي وقتك في انتقاد الناس في ذهنك أكثر من النظر على نقاطهم الإيجابية والصالحة؟

٢. هل تتكلم عن الآخرين بطريقة ازدرائية وهم غائبون؟

٣. هل لديك معياراً للآخرين لكن أنت لا تستطيع العيش حسبه؟

٤. هل تضغط على الآخرين حتى يعملوا وفق معاييرك حتى تستطيع قبولهم بأكثر سهولة؟

كيفية إجاباتك على هذه الأسئلة يقول الكثير عن كيفية تعاملك مع النزاعات.

يوجد الكثير من الناس في حياتي مما يقبلونني كما أنا تماماً. على الرغم من أنهم يشجعونني دائماً لأصبح شخصاً أفضل، إلا أنني أعرف أنهم لن يحبوني أقل إذا ما فشلت في عمل ذلك. أنهم يركزون على الإيجابيات وليس السلبيات. ربما تحتاج لبذل المزيد من الجهد للتأكيد على الأمور الجيدة وخصوصاً في مواقفك النزاعية.

التأكد من سيطرة الروح القدس على حياتك هي آخر نصيحة، ولكنها الأكثر أهمية. إذا كنت لا تمتلك قوة الروح القدس ساكنة فيك، فأنت سوف تجد أنه من الصعب، هذا إذا لم يكن مستحيلاً أن تجعل هذه الأمور تنجح. الروح القدس هو المصدر الذي سوف يمنحك القدرة لتطبيق هذه المبادئ التي تعلمتها باستمرار وسوف يقودك للأمام نحو الأمور الجديدة التي ما زالت بحاجة للفهم.

## أَسْئَلُهُ لِلتَّامَلِ

ماذا من املهم حل النزاع بدلاً من إنهاء العلاقة؟

ما هي بعض الاستجابات السلبية للنزاع؟

ما هي بعض المواقف التي يجب تطويرها لمساعدتك على التعامل مع النزاع؟

ما هي بعض التصرفات التي يملك اتخاذها لحل النزاع؟

المزيد من المصادر المفيدة:

ماكسويل، جون. مواقفك: المفاتيح الرئيسية للنجاح (Maxwell, John. Your Attitudes: Key to Success. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs, 1984)

ماكديويل، جوش. البرهان على الفرح (McDowell, Josh. Evidence for Joy. Waco, tex.: Word Books, 1984)

ويلسون، إيرل. أن تحب بما فيه الكفاية للاهتمام (Wilson, Earl. Loving Enough to Care. Portland, oreg.: Multnomah press, 1980)

رايت، هـ نورمان. دعائم الزواج (Wright, H. Norman. The Pillars of Marriage. Ventura, Calif.: Regal Books, 1980)

## الفصل السابع

تعلم أن تغفر

حدث مؤخراً في هاواي أن رجلاً أنيقاً ويبدو عليه الذكاء الحاد جلس بجانبه هو وزوجته. تبادلنا الحديث وسألته عن عمله. فقال أنه يعمل مستشاراً لشركات في مجالات النمو والتطور الشخصي والمشاكل. عندما سألته ما نوع المشاكل التي تصادفه أكثر فأجاب على الفور «النزاع».

وهكذا سألته، «ما هي الطريقة رقم واحد التي اكتشفتها لحل النزاع؟» قال ودون أن تطرف عينه، «الغفران.» أكثر الصعوبات التي يواجهها هي تحدي الناس على التخلي عن الاستياء والمرارة والاستسلام لقبول الغفران. هذا الرجل، الذي لم يكن مسيحياً بالمناسبة، كان يفهم بكل وضوح القوة المصالحة للمغفرة.

عندما قام بيبي غراهام بحملته في هونولولو، تم إرسال عشرين عالماً نفسياً للاستماع لعظاته وكتابة انتقاداتهم في الصحف. وافق جميعهم على شيء واحد في تقاريرهم. هو إنه عندما دعا الدكتور غراهام للتوبة وقبول مغفرة الله، فإن نصائحه كانت جميعها نصائح نفسية بكل وضوح.

أنا وأنتم يجب أن يُغفر لنا. قال مدير الصحة النفسية في نوكسفيل، تينيسي أنه يتوجب على 50% من المرضى العودة لبيوتهم لو أنهم علموا وأمنوا إنه قد غُفر لهم.

نحن نعيش في حضارة / ثقافة مغمورة بالغيظ والاستياء والمرارة والقلوب المحطمة المخزونة فيها. عند تركها دون مواجهه ولا حل، فإن نفس هذه المشاكل سوف تؤثر على وحدة جسد المسيح وتمزيق العلاقات وتفتت من همة الروح القدس في حياة الأفراد وتقسم كل شيء من الحركات العائلية إلى الحركات الجامعية. نحن بحاجة للغفران!

## زيت العلاقات

الغفران هو زيت العلاقات. أنه يقلل من الاحتكاك ويسمح للناس من التقرب لبعضهم البعض. إذا كنت تعتقد أن الشخص الآخر ليس بالشخص الذي يغفر، فأنت بكل حق لن تستطيع أبداً أن تكون منفتحاً وشفافاً تجاهه / تجاهها.

الشخص الذي لا يغفر لا يكون قادراً على تطوير العلاقات الحميمة العميقة والدائمة. بغض النظر عن مدى ذكائك ومهارتك، وإذا كنت شخص لا تغفر، فأنت لن تستطيع تطوير علاقة حميمة - إنها سوف تتمزق بالنزاعات التي لا يُغفر لها لأنها تبقى غير مغفورة لها.

علاوة على ذلك، إذا كنت شخصاً لا تغفر، فإن الوحدة هي أمراً حتمياً بالنسبة لك، لأن الناس سوف يترددون في أن يكونوا شفافين من حولك. ستكون قد بنيت الكثير من العراقيل من حولك. علاقات الصداقة دون المغفرة لن تدوم. من أجل أن تنمو العلاقات وكي تصبح أكثر حميمية، فيجب أن يكون هناك أماناً لمعرفة أنه باستطاعتك إفساد العلاقة مراراً وتكراراً في عيني صديقك وتبقى محبوباً ويُغفر لك تماماً.

الشريك الذي لا يغفر في الزواج يدمر إمكانية تحقيق القوة الكامنة للحميمية في تلك العلاقة، وخصوصاً في مجال فن التواصل الخطابي. سوف يعيش الشريك الآخر في الخوف الدائم من الإهانة، وأنه سيكون بالتالي غير راغباً بالتواصل الخطابي بصدق بسبب الخوف من أن ذلك الشريك الذي لا يغفر سوف يستغل شفافيته. بالنهاية، فإن المرارة والاستياء سوف يسيطران على العلاقة على نحو مطلق.

عندما تُمارس المغفرة في العلاقات الزوجية بانتظام، وعلى الرغم من كل شيء، فإنها سوف تقود إلى زيادة الحميمية لأنها تنتج انفتاح فن التواصل الخطابي بين الشريكين. إذا ما كان شخصاً يحبك على الرغم من أخطائك ويقبلك حتى بعدما ارتكبت الخطأ ضده، فأنت لا تستطيع إلا أن تتجاوب مع ذلك الشخص حتى بمحبة أعمق.

## الغفران هو مثل العدسات

أرائك وممارساتك المتعلقة بالمغفرة سوف تحدد على نحو كبير كيف ستتعامل مع النزاع. ا طرح على نفسك الأسئلة التالية:

١. هل أرى الفرصة في كل موقف يتطلب الغفران لتقوية العلاقة وتطوير خصائصي وسماتي المميزة.

٢. هل أقوم بالنظر إلى احتياجات الشخص الذي آذاني وأحاول فهمه؟
  ٣. هل أدرك أن الله سوف يتعامل بعدل مع الشخص الذي أهانني إذا كانت العقوبة ضرورية - إن الأخذ بالثأر، والثواب والعقاب هما ليسا من مسؤوليتي؟
  ٤. هل أختار شكر الله عن كل تجربة واختبار والسماح بحبه ونعمته أن ينميا في داخلي نتيجة لذلك؟
- نادراً ما تنتهي علاقات الصداقة والعلاقات الزوجية من أجل اختلاف واحد فقط. الانفجار الذي يحدث يكون بالعادة هو الأخير في تراكمات النزاعات غير المغفور لها والتي لم تحدث فيها المصالحة.

يكتب الدكتور تيم لاهاي (Dr. Tim LaHaye) قائلاً:

من فينا ليس معرضاً للمزاج السيئ والانفعالات الضعيفة والمريضة والروح السلبية ومواقف الانتقاد؟ باعتراف الجميع، فإن هذه الأمور يجب ألا تتواجد في العلاقات الزوجية المسيحية، ولكنها موجودة. لا يوجد شخصين متزوجين، الذين في حياتهما الزوجية اليومية، لا يكون لديهما مجموعة كبيرة من «التذمر». مع ذلك، فإننا نرى أن هذين يتمتعان بكثير من المحبة والانسجام والتناغم والسلام في علاقتهما. من المؤكد أن سرهما هو المغفرة. ١

دعونا نواجه الأمر، الكتاب المقدس لا يصطنع الكلمات عندما يتعلق الأمر بالمغفرة. لقد تمت توصيتنا أن نغفر. يقول لنا يسوع في مرقس ١١: ٢٥، «وَمَتَى وَقَفْتُمْ تُصَلُّونَ فَاغْفِرُوا إِنَّ كَانَ لَكُمْ عَلَى أَحَدٍ شَيْءٌ لِكِي يَغْفَرَ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ زَلَّاتِكُمْ». وبعدما صلى الرب في متى ٦: ١٤-١٥، فإنه قال، «فَإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ السَّمَاوِيِّ. وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ لَا يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضاً زَلَّاتِكُمْ».

عندما تقرأ ذلك لأول مرة، فإن ذلك سيبدو وكأننا نقول أن غفراننا مؤسس على غفران الآخرين بدلاً من أن يكون مؤسساً على نعمة الله في المسيح. مع ذلك، فإن ذلك سوف يتناقض مع بقية تعاليم المسيح. بدلاً من ذلك، أعتقد أن يسوع بقول أنه إذا رفضنا أن نغفر للشخص الذي أساء إلينا، فإن الله بالتالي سيعرف إن أي اعتراف بخطايانا لن يكون حقيقياً - وأنا لم نتلقى فعلياً الغفران الذي منحنا إياه مجاناً.

كتب ريتشارد ستراوس (Richard Strauss) قائلاً، «الشخص الذي يعترف بكل بصدق بحقارة خطيئته ويختبر بركات غفران الله، لا يستطيع إلا أن يتجاوب مع الغفران للآخرين.» ٢ وكما قادتنا محبة الله اللطيفة إلى التوبة، أليس من الممكن أن محبتنا اللطيفة للآخرين، المعبر عنها بالغفران، قد تساعد في قيادتهم للتوبة أيضاً؟

مبارنا للمغفرة هو المسيح - على نحو فوري ومطلق. على الرغم من أن معظمنا لم يكن حتى يحلم في المغفرة لبعض الناس، إلا أنه فعل ذلك. نقرأ في لوقا ٧ كيف غفر المسيح للمرأة الخاطئة؛ وغفر للمرأة الزانية في يوحنا ٨؛ حتى أنه غفر للرجال الذين صلبوه! في المواقف التي يجب فيها أن نشجب الآخرين بسرعة ونجعلهم يشعرون بخجلهم، يجب أن نتذكر أن الوصف المتواصل لحياة المسيح هو الغفران.

## ما هو الغفران؟

كيف يمكن تعريف الغفران؟ لقد وجدت عدداً من التعريفات. أنا متأكد أن واحد منها على الأقل سوف يتكلم معك مباشرة.

١. يعني الغفران: «أن تمسح، أن تنسى ما هو مطلوباً»؛ «أن تتخلى عن الاستياء»؛ «أن تمسح السجلات من كل شيء، أن تحرر من الدين، أن تلغي العقوبة»؛ «أن تقبل شخصياً ثمن المصالحة»؛ «التخلي عن جميع المطالبات من الشخص الذي أصابك بالأذى وأن تتخلى عن العواقب العاطفية لذلك الأذى». أن ذلك لا يعني فقط القول، «أنا أغفر لك»، ولكنه يعني أيضاً التخلي عن العواقب العاطفية الناجمة عن ذلك الأذى.

الغفران هو فعل تصرفي الذي لا يسمح بالجلوس منتظراً من الشخص الآخر التوبة. كما مات المسيح من أجلنا ونحن ما زلنا خطاة بعد، فأن المغفرة تعني اتخاذ الخطوة الأولى لشفاء العلاقة.

٢. يعني الغفران: «الاستسلام أو التخلي عن». إذا ما انتهك أحدهم حقوقك، فإن الغفران يعني التخلي عن حق رد الفعل وعن حق الانتقام، بغض النظر عن مدى شعورك بان الانتقام مبرراً. أن تغفر يعني أن تظهر الرحمة لا أن تطلب العدالة - الاستجابة التي تسير بعكس كل ما يعلمه مجتمعنا.

ماذا سوف يحدث إذا ما أصرَّ الله أن ينتقم منا في كل مرة نخطئ فيها؟ كنا أصبحنا جميعاً أمواتاً منذ فترة طويلة جداً. لم أصلي أبداً طالباً من الله عدالته في علاقتي معه. لقد كنت دائماً أطلب الرحمة. وقبل سنتين فقط أدركت بفهمي المتواضع أن المشكلة الوحيدة التي كنت أعاني منها هي على الرغم من أنني كنت أطلب الرحمة من الله، إلا أنني كنت أطلب العدالة مع علاقتي مع الناس الآخرين.

يقول لنا العالم أن نكره، ويقول لنا الله أن نحب. يقول العالم أنه يتوجب علينا الانتقام، لكن الله يقول لنا أن نغفر. لماذا؟ لأن الأساس لغفراننا هو ما فعله يسوع المسيح على الصليب من أجلك ومن أجلي. كتب بولس إلى أهل كورنثوس قائلاً، «... الَّذِي لَنَا فِيهِ الْفِدَاءُ، بِدَمِهِ غُفِرَ أَنْ الْخَطِيَايَا» (١: ١٤). وهذا ما يتوسع فيه ويركز عليه في عبرانيين ١٠: ١٠-١٢ قائلاً، «فِيهِذِهِ الْمَشِيئَةِ نَحْنُ مُقَدَّسُونَ بِتَقْدِيمِ جَسَدِ

يَسُوعَ الْمَسِيحِ مَرَّةً وَاحِدَةً. وَكُلُّ كَاهِنٍ يَقُومُ كُلَّ يَوْمٍ يَخْدُمُ وَيَقْدِمُ مَرَارًا كَثِيرَةً تِلْكَ الذَّبَائِحَ عَيْنَهَا، الَّتِي لَا تَسْتَطِيعُ الْبَتَّةَ أَنْ تَنْزِعَ الْخَطِيئَةَ. وَأَمَّا هَذَا فَبَعْدَمَا قَدَّمَ عَنِ الْخَطَايَا ذَبِيحَةً وَاحِدَةً، جَلَسَ إِلَى الْأَبَدِ عَنِ يَمِينِ اللَّهِ.» لقد قدم تضحية واحدة وللأبد ليغفر لنا.

الأساس لغفراننا موصوف في آيتي بطرس الأولى ١: ١٨-١٩، «عَالَمِينَ أَنْكُمْ افْتَدَيْتُمْ لَا بِأَشْيَاءَ تَفْنَى، بِفِضَّةٍ أَوْ ذَهَبٍ، مِنْ سِرِّتِكُمْ الْبَاطِلَةِ الَّتِي تَقْلَدُهُمْهَا مِنَ الْآبَاءِ بَلْ بِدَمِ كَرِيمٍ، كَمَا مِنْ حَمَلٍ بِلَا عَيْبٍ وَلَا دَنْسٍ، دَمِ الْمَسِيحِ.» الأساس الوحيد والفريد لغفران الله هو ليس شيئاً فعلناه نحن، بل بالبحري من هو يسوع المسيح وما فعله من أجلنا على الصليب. هذا هو إذن نموذجنا لمغفرة الآخرين.

## أنا أيضاً؟

الجزء الثوري الحقيقي لغفران الله ولغفراننا يجب أن يكون موجوداً ضمن سياق مغفرته. مغفرة الله كاملة. وكما تصورها آية مزمور ١٠٣: ١٢ فإنه أبعد خطايانا «كَبُعْدِ الْمَشْرِقِ مِنَ الْمَغْرِبِ.» يمكن الآن قياس المسافة ما بين الشمال وما بين الجنوب، لكن لا يمكن قياس المسافة من الشرق إلى الغرب. هذه العبارة تلمح على وجه الخصوص إلى الأبدية. مدى نطاق غفران الله ممتد في كل الأبدية.

حل النزاعات في العلاقات الشخصية المتبادلة يبدأ بحل النزاع في علاقتنا مع الله وأن يغفر لنا. رغم ذلك، فإنني لسنوات طويلة لم أدرك أن ذلك يتضمن أيضاً أن أغفر لنفسي. لقد أدركت أن الله كان قد غفر لي على أساس ما فعله يسوع، لكن كان كل ما يهمني هو أن أتوقف عن فعل ذلك والبدء بعمل شيء لاكتساب الحق لمغفرة نفسي. ولم يخطر ببالي لفترة طويلة جداً أن مغفرة نفسي لم تكن معتمدة على شيئاً يتوجب عليّ فعله ولكنها معتمدة على ما فعله يسوع من أجلي مسبقاً على الصليب. المسيحيين بحاجة لأن يغفروا لأنفسهم، وعندما لا يغفر المسيحي لنفسه، فإن ذلك يُعد إهانة لله.

لقد عشت لفترة طويلة جداً حسب هذا النموذج الذي يتبعه الكثير من المسيحيين. كنت اعترف بخطاياي لله واعترف بغفرانه لخطاياي وأضع نفسي بعد ذلك في رحلة الذنب. كنت بعلمي هذا المَحْ ضمناً إلى أن موت يسوع المسيح على الصليب لم يكن كافياً بما فيه الكفاية لمغفرة جميع خطاياي.

كما تلاحظ، القضية الواقعية قيد البحث هو أنه بينما نحن نمضي في هذه الحياة هي ليس كم أفسدنا الأمر سواء أكان ذلك كثيراً أو قليلاً. القضية هي كيف سنتعامل أنا وأنت معها عندما نخطئ. على سبيل المثال، كان ثمانية منا في أحد الأيام نتحدث في مطعم في المدينة الصغيرة التي كنت أعيش فيها وقلت عبارة معينة كان يجب ألا أقولها أبداً لأنها سببت الأذى لأحد الأخوة هناك. لم أدرك فعلياً في ذلك الوقت ما لمَحْتُ عباراتي ضمناً إليه، ولكن لم يكن ذلك عذراً أبداً.



## في منتصف الطريق إلى البيت

كوني كنت غير مدركاً للمشكلة، فإنني قلت إلى اللقاء للجميع بعد العشاء وعدت للبيت. فجأة، حصل انفجار ضخم في رأسي! لم أبكت في كل حياتي من قبل الروح القدس كما بكتني في هذه المرة. التبكيك فيما يتعلق بخطأ ما قلته أثناء العشاء أخذ ينبع من داخلي. اعترفت للتو لله، لكنني لم أستطع متابعة قيادة السيارة إلى البيت. لقد عرفت أنه يتوجب عليّ العودة والاعتراف بخطيئتي لأخي.

فاستدرت عائداً إلى المطعم. وجدت أخي وقلت له، «ما قلته كان خطأ وأنا أعرف إنني آذيتك وكانت تلك خطيئة. لقد اعترفت أمام الله وها أنا عدت لأعترف لك وأطلب منك المغفرة. فهل تغفر لي؟»

ولدهشتي الشديدة، فإنه فقال، «كلا!»

أعتقدت أنني سمعت ما قاله خطأ، لذلك حاولت معه مرة أخرى..

فقال، «حسناً، ما كان يتوجب عليك قول ما قلته!»

بالطبع لو أنني لم أدرك ذلك لما عدت إلى المطعم! لذلك حاولت مرة أخرى أن أشرح له ولكنه قال، «يجب على شخصاً مثلك ألا يقول شيئاً كالذي قلته.» (تلك هي العبارة التي يلقيها الناس في وجهي دائماً، «شخصاً مثلك...» أنني شخصاً أيضاً. أنني أرثدي سروالي مثل أي شخص آخر - كل ساق على حدة - ما لم أكن في عجلة من أمري.)

أنا متأكد الآن أنه يوجد أشخاص آخريين لا يريدون أن يغفروا لي أيضاً، لكنهم لا يأتون ويقولون ذلك في وجهي مباشرة. يميل الناس للقول، «أوه، أنني أغفر لك،» ومع ذلك فأنهم ما زالوا يتمسكون بغیظهم ضدي حتى هذه اللحظة. على الرغم من كل ذلك، كان هذا أول شخص ينظر إلى عيني مباشرة ويقول، «لن أغفر لك.»

كيف يمكن للشخص أن يتجاوب مع موقف كهذا؟ فقد تاهت الكلمات من فمي. حتى أنني فقدت القناعة اللاهوتية. انطلقت عائداً إلى البيت وكنت اشعر بالتعاسة الشديدة! فأخذت «أرنبم لنفسي» ما كان قد قاله لي، «كيف يمكن لشخص مثلك، الموظف في خدمة حياة المحبة، أن يقول شيئاً كالذي قلته؟ من تعتقد نفسك؟ كيف يمكن لله أن يستخدمك؟» فكتبت ترنيمة جديدة يمكننا جميعنا ترنيمها في الكنيسة وعنوانها، أوه، واو هذا أنا.» عندما وصلت إلى البيت، بقيت أردد ذلك مراراً وتكراراً وأقول لنفسي، «لا يمكن لله استخدامك!»

وأدركت فجأة ما الذي كان يحدث. قلت لنفسي، «انتظر لحظة هنا!» (أنا أتكلم مع نفسي دائماً).  
«لديّ خيارين، إما أن أدير ظهري للمسيح والصليب وأشعر بالشفقة على نفسي، أو يمكنني مواجهة  
حقيقة أنني أفسدت الأمر وأعترف بذلك أمام الله والرجل الذي آذيتَه (وهذا ما فعلته مسبقاً)، وأتابع  
حياتي وأكون قد تعلمت ألا أفعل ما فعلته مرة أخرى.»

أتمنى لو أنني أستطيع القول أن ما فكرت به حصل في التو واللحظة ولكن لم يحدث ذلك. تابعت  
شعوري بالشفقة على نفسي لبعض الوقت.

هل تلاحظ ما الذي أفعله؟ لقد كنت أعمل من طلب المغفرة من ذلك الأخ المتطلب الأساسي لأغفر  
لنفسي. لقد كنت أسمح لشخص آخر بأن يسيطر على حياتي وعلى علاقتي مع أبي السماوي.

أخيراً، وبعد التمرغ والتخبط في عدم المغفرة لنفسي لحوالي نصف ساعة، فأني قلت، «هذه سخافة  
يا جوش! أنت تعرف أفضل من ذلك!» وحينها صعقتني الحقيقة: الأساس لمغفرة نفسي هو موت يسوع  
المسيح على الصليب. اعترفت بالأمر بأكمله مرة أخرى أمام الله من أجل صالحني، وأضفت بعد ذلك  
قائلاً، «أوه، نعم يا جوش، لقد غفرت لك.» ومع ذلك بدأت «بترانيم التسابيح والتمجيد» وبدأت أسير  
مرة أخرى بإيماني.

حسناً، سعادتي الداخلية أثارت فعلياً سلام هذا الأخ. استمرت هذه الفاعلية المتميزة لمدة سنة. أثناء  
هذه الفترة تابعت بشتى الطرق أن أعبر له عن محبتي كما لم أفعل ذلك من قبل. في أحد الأيام قمت  
بتصعيد الموقف مرة أخرى وقلت لدوتي، «هل تعلمين أن تلك العلاقة قد بدأت بالشفاء. بل بالحقيقة،  
أنها الآن أفضل من ذي قبل بكثير.» وهذا ما حدث فعلاً! كنت في اليوم التالي بطريقي إلى المطار، أنطلق  
هذا الأخ من أحد المتاجر وأوقفني. لقد وقفنا معاً هناك في وسط الطريق فقط ... وكادت السيارات أن  
تدهسنا.

لأنني أسافر بالطائرات كثيراً، فأني طورت عادة استخدام هذه اللحظات القليلة قبل إقلاع الطائرة  
كي استغرق بذكريات أحداث اليوم وما الذي فعله الله في حياتي. أما في هذه المرة فإن العرق البارد تصبب  
مني عندما أدركت أنه إذا لم أتخذ القرار لمغفرة نفسي وأن أتابع سيري بالإيمان، فإن تلك العلاقة لن تشفى  
أبداً على الأرجح.

فكر بالأمر. الكثير من العلاقات لا تشفى في الأوقات الحالية لأن المؤمنين غير راغبين في أن يغفروا  
لأنفسهم. إذا كنت لا تستطيع مغفرة نفسك، فإن النزاع سوف يستمر في علاقتك. موت المسيح على  
الصليب يتضمن أن نغفر لأنفسنا أيضاً. نحن بحاجة للتركيز على نحو تام على أعماله وليس على أعمالنا.

يمتد الغفران أيضاً ليشمل الناس الآخرين. كتب هال ليندساي في كتابه تحرير كوكب الأرض (Hal Lindsay, in The Liberation of Plant Earth) قائلاً، «إذا كان الله قد غفر جميع خطايانا، فماذا يجب أن يكون موقفنا تجاه الخطيئة في أنفسنا وفي الآخرين؟ بالنسبة لي، فإن الفشل في أن أعفر لنفسي أو لأي شخص آخر يكون قد آذاني هو أنني ألمح ضمناً لامتلاكي معايير للغفران أعلى مما يمتلكه الله، لأن مهما كان الشيء الذي آذاني عظيمًا لدرجة أنني لا أستطيع غفرانه، فإن الله قد غفر ذلك مسبقاً.» ٣ تعلمنا آية عبرانيين ١٠: ١٤ قائلة، «لأنَّهُ بِقُرْبَانٍ وَاحِدٍ قَدْ أَكْمَلَ إِلَى الْأَبَدِ الْمُقَدَّسِينَ.» لا يمكنك التعديل على ذلك أبداً.

الأساس لغفراننا، سواء أكان ذلك مغفرة أنفسنا أو مغفرة الشخص الآخر، هو موت يسوع على الصليب. الشخص الذي يرفض أن يغفر لشخص آخر يكون فعلياً مبعداً نفسه عن مغفرة الله.

هل فكرت في حياتك فعلياً حول تلك العبارة الثورية في صلاة الرب؟ عندما نترجمها ترجمة حرة، فإنها تعني أن يسوع علمنا أن نصلي، «أغفر لي أيها الرب كما أنا غفرت للآخرين.» لقد اقتبست واستشهدت بصلاة الرب، صلاتنا النموذجية، لمدة عشرين عاماً ومع ذلك لم أدرك أبداً في حياتي أننا نطلب من الله أن يغفر لنا كي تمتد مغفرته تلك لمغفرة الآخرين فقط.

## لا تدمر الجسور

أريد تشجيعك على أن تطبع في ذهنك هذه العبارة: «عندما أرفض أن أعفر، فأني أدمر الجسور التي أحتاج في أحد الأيام المرور عليها.» بغض النظر عن كون، وأكثر بكثير مما يمكن أن تتخيله، فأنت بحاجة للغفران من شخص آخر.

لمن يجب عليك ويجب عليّ أن تغفر؟ يجب أن تغفر لأي شخص أغضبك أو آذاك أو أساء معاملتك أو أهانك. ويجب أن تبدأ مع شريك الحياة. نقرأ في هوشع أنه حينما أصبحت زوجته عاهرة، فإنه ذهب واشتراها بالمزاد العلني وأحضرها للبيت وغفر لها. ليس أنه يجب علينا مغفرة شركاء حياتنا فقط، ولكن يجب علينا مغفرة شركاء حياتنا السابقين. لهذا السبب يمتلأ الكثير من الأشخاص المطلقين بالمرارة والاستياء من العلاقات المحطمة ولهذا السبب أيضاً فإنهم لا يغفرون. ليس أنهم يعانون من العذاب العاطفي فقط بسبب عدم رغبتهم بأن يغفروا، ولكن أطفالهم سوف يعانون على نحو هائل بسبب ذلك أيضاً. أنت بحاجة لأن تغفر لأولادك عندما يسببون الأذى لك وتدع الحادثة تُحى من ذاكرتك.

يحمل الكثير من الناس مشاعر المرارة تجاه الأهل بسبب سفاح القربى أو الطلاق أو سوء المعاملة أو الإدمان على الكحول. أنت لم تولد لهؤلاء الأهل بالصدفة - لقد اختارهم الله شخصياً لك. بغض النظر

عن مدى سوء الوضع، إلا أن الله لا يزال يستطيع استخدام ذلك لصالحك، وأنت بحاجة لأن تغفر لأهلك. ليس أن ذلك هو كتابياً فقط، ولكنني أعرف قيمته من التجارب الشخصية أيضاً.

أنت بحاجة لأن تغفر لأفراد العائلة الآخرين. كان شقيقي الأكبر، ويلموت، هو الابن المفضل عند والدي، مع ذلك، وعندما غادر المزرعة، فإنه رفع عليهما قضية للحصول على ٥٠% مما يملكونه. لقد كنت مستاءً منه لعدة سنوات لأنه تسبب بالأذى لوالدي كثيراً وللعرض المهين العلني لمشاكل العائلة.

لم تمض فترة وجيزة بعدما أصبحت مسيحياً إلا وبدأ الله ييكتني على استيائي تجاه ويلموت. لذلك، كتبت له رسالة - النموذج الأفضل لكيفية عدم المغفرة لأي شخص. كانت رسالة مكونة من خمسة صفحات. تضمنت الصفحات الأربعة الأولى وتسع أعشار الصفحة الخامسة قائمة بكل الأخطاء التي ارتكبتها والتي يحتاج للغفران من أجلها. حتى أنني أضفت عبارة فاتنة تقول «لقد قتلت ماما» لأنني أعرف إنه فعل ذلك. ما بين سوء معاملة والدي السكير وبين القضية التي رفعها ويلموت، فإن والدي تخلت عن الرغبة في العيش.

كتبت في نهاية الصفحة الأخيرة، «لقد أصبحت أعرف يسوع المسيح شخصياً وأريدك أن تعلم أنني غفرت لك.» ووقعت الرسالة وأرفقت بعد ذلك الملاحظة التالية: «لا أريد رؤيتك مرة أخرى أبداً.»

حسناً، بعد أن أغفر لشخص ما، كنت اعتقد أنه من المفروض أن أشعر بطريقة أفضل، لكنني شعرت بالتنانة والفساد! أخيراً، كان يجب علي الاعتراف أنني أفسدت الأمر ووجدت نفسي مضطراً لطلب المغفرة عن الطريقة التي غفرت فيها (لا يفعل ذلك الكثير من الناس). ابتعت بطاقة بريدية حتى لا أستطيع الكتابة كثيراً. وكتبت عليها هذه الكلمات البسيطة التالية: «أنا أغفر لك وأحبك يا ويلموت. جوش.» نقرأ في سفر أعمال الإصحاح ٧ أنه بينما كان استفانوس يُرجم حتى الموت، فإنه صرخ قائلاً، «يَا رَبُّ لَا تُقِمَ لَهُمْ هَذِهِ الْخَطِيئَةَ» (الآية ٦٠). نحن بحاجة لتتعلم كيف نغفر لهؤلاء الذين يرتكبون الجرائم ضدنا.

## الغفران الصعب

لم تعلم غولدي بريستول عن جريمة الاغتصاب والقتل الوحشية التي تعرضت لها أبنيتها البالغة من العمر واحد وعشرين عاماً إلا بعدما تلقت برقية موجزة من دائرة التحقيق في أسباب الموت. ورد في البرقية التالي: «لدينا جثة أبنيتك ديان - كيف تريدنا منا أن نتخلص منها؟» بعد الجنازة، قاد الله العائلة لأن تصلي من أجل القاتل. كان قد تمّ إلقاء القبض عليه، وحصلت غولدي على إذن بالذهاب إلى السجن الفدرالي. نظرت هناك إلى وجه الرجل مباشرة وقالت له، «أنني اغفر لك.»

يجب علينا أن نغفر حتى لهؤلاء الذين يؤذون أكثر الأشخاص الذين نحبهم ونعزهم. زوجة أحد الأخوة لستة أشهر والذي كان يعمل ضمن أفراد طاقمي الوظيفي لعدة سنوات، ماتت نتيجة صدمها من قبل سائق مخمور. ذهب تشارلي إلى الرجل وغفر له لأنه قتل زوجته، واضطرت أنا على إجبار نفسي على أن أغفر للرجل في قلبي.

البعض منا يطارده الأشخاص الذين ماتوا دون أن نغفر لهم. نحن بحاجة لأن نغفر لأشخاص من الماضي. كما أننا بحاجة أيضاً لأن نغفر للناس من حولنا الذين يضطهدوننا، والذين يربوننا، والذي يضايقوننا ويهاجموننا ويزعجوننا. أولاً، يجب أن نكون متأكدين أن المشكلة الحقيقية تكمن في الشخص الآخر وليس في شيء فعلناه نحن. لكن ما أن ندرك بأننا لا نعامل بالحق ونعترف بمواقفنا تجاه الشخص الآخر المتورط في النزاع، فإنه يمكننا حينها تقبل مغفرة أنفسنا ونطلب من الله أن يغفر لهم ونذكرهم في صلواتنا.

تقول حضارتنا / ثقافتنا، «أنت لديك حقوقك. طالب بهذه الحقوق!» لكن الله دعانا كي نغفر لهؤلاء الأشخاص يسحقون حقوقنا، سواء أكانت في مجال السمعة أو الوقت أو التمويل أو الراحة أو أي شيء آخر. هذا يتضمن كل شيء من إهانة إلى انتقاد إلى رفض - كل شيء. «سوف أغفر كل شيء ما عدا ...» فهذه ليست بالمغفرة الحقيقية. تمتد المغفرة إلى علاقاتنا مع الله الأب وإلى أنفسنا وإلى الآخرين. المغفرة شاملة ومركزية كلية.

## في سلام الآن

قد تتساءل الآن قائلاً، «متى أغفر؟» ينصحنا بولس في أفسس ٤: ٢٦، «لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى عَيْظِكُمْ.» لا يمنعنا الكتاب المقدس من الغضب، بل بالحري إنه ينصحنا بأن نسيطر على غضبنا. أعتقد أنه أنك إذا ذهبت للنوم وأنت «غاضب»، فإن غضبك يكون مسيطراً عليك. على نحو أساسي، يجب منح المغفرة أو تلقيها فوراً. طول الفترة الزمنية من بين الأذى وبين منح مغفرتنا هي فعلياً مؤشراً على قوة سيرنا مع الله.

عند التعامل مع الأشخاص الآخرين، فأنت بحاجة لأن تغفر لهم وأن تطلب منهم المغفرة عندما يمكن أن يكون ذلك مفيداً، أو بركة، أو تشجيع للآخرين. علق أحد الشبان واسمه «مات» لصديقه حول بعض الصفقات المشكوك فيها والتي أبرمها راع محلي. عندما عاد مات إلى بيته، أدرك أن تعليقاته كانت غير ملائمة واتصل هاتفياً بصديقه قائلاً له، «أحد أهم اهتماماتي الكبرى هو الانشقاق في جسد المسيح وها أنا أقول أمراً تزيد من هذا الانشقاق. أنني آسف لأنني عرضتك لهذا الموضوع، وآمل أن تغفر لي.» فأجاب

صديقه قائلاً، «هل تعلم أمراً، أنني حتى لم أفكر بالموضوع مرة أخرى، لكنك على حق - كلن يجب عليك ألا تقول ذلك. بالطبع أنا أغفر لك. شكراً لأنك ذكرت ذلك.»

على الرغم من ذلك، فإن الاعتراف الفوري - في بعض الأحيان - لن يكون تشجيعاً للشخص الآخر لأنه لا يكون مستعداً لذلك عاطفياً. ربما تكون بحاجة للتأقلم مع ذلك في حياتك لبضع أيام ومن ثم التعامل مع الشخص الآخر.

## تلخيص الأساسيات

لدينا ثلاثة مصادر للمغفرة. المصدر الأول هو نموذجنا، يسوع المسيح، وتدبيره الإلهي المسبق للمغفرة. المصدر الثاني هو الروح القدس الذي يقوينا كي نغفر - لأننا لا يمكن أن نغفر حسب قوتنا نحن. كلما ازداد سيرنا ونحن ممتلئين بالروح القدس، كلما أصبح بإمكاننا أن نغفر أكثر. مصدرنا الثالث للمغفرة هو إرشاد وتوجيه كلمة الله.

ثم يوجد بعد ذلك ثلاثة مجالات يمكننا التركيز عليها لمساعدتنا على فهم المغفرة وممارستها في حياتنا اليومية. المجال الأول هو إدراك وفهم عمق مغفرة المسيح. لقد قد تضحية واحدة عن كل الخطايا لكل الأوقات. المجال الثاني، مهما بذلنا من قصارى جهدنا، فإننا لن نصل للمغفرة حسب قوتنا. إذا ما ركزنا على المسيح كأساس لمغفرتنا، فإننا سوف ندرك بسرعة أنه لا يمكننا اكتسابها. تقول لنا آية رومية ١: ١٧ أن نسير «بإيمانٍ لإيمانٍ» وأنا أعتقد أن ذلك يعني أن نبدأ الحياة المسيحية ونعيش هذه الحياة بالإيمان. أنا أعرف أنني ابتدأت بالإيمان، ولكنني كثيراً ما أريد أن أعيشها بالأعمال.

المجال الثالث لتركيزنا هو احتياجنا الخاص للمغفرة. أنني أذهل نفسي في بعض الأحيان. ما أن يعمل احدهم شيئاً سيئاً إليّ، فأني سرعان ما أنسى تماماً أن شخصاً ما كان قد غفر لي من قبل. يمكنني أن أتحول إلى رجل بخاري من شدة غضبي، وبنوعية شخصيتي هذه فإنه يتوجب عليّ أن يُغفر لي أكثر من أن أغفر أنا بكثير. عندما أركز على احتياجي الخاص للمغفرة، فإن ذلك يبقي مغفرة الأشخاص الآخرين ضمن نطاق السيطرة والإدراك.

## هذه ليست بمغفرة

المغفرة ليست مجرد قول، «أنا آسف.» عندما تقوم بعمل ذلك، فأنت تعترف بالمشكلة ولكنها ليست مسؤوليتك لإخراج نفسك من الشرك. المغفرة هي أن تقول، «أنا آسف. هل يمكنك أن تغفر لي؟» أريد أن أوضح على وجه التحديد أيضاً ما هو الشيء الذي أطلب المغفرة عنه.

## الفصل السابع

المغفرة ليست شرطية ولا يمكن اكتسابها. لا يمكنك المطالبة بعمل تغييرات في الشخص الآخر قائلاً، «ربما إذا جعلت حياتك طاهرة ونظيفة فأني سوف أغفر لك.» لا يوجد قيود مرفقة أو ملحقة بالمغفرة الحقيقية.

المغفرة ليست شعوراً. كان يوجد أوقات عندما أكون غير متأكداً فيها من شعوري أنه يجب أن أغفر ويجب علي أن أفعل ذلك بالإيمان. مع ذلك، لا يمكنني تذكر حادثة واحدة غفرت فيها بالإيمان ولم تأتي المشاعر بعد ذلك. المغفرة هي التصرف الإرادي.

المغفرة ليست احتساب النقاط والاحتفاظ بها. لا يمكنك كتابة ملاحظات ذهنية في كل مرة يحدث فيها شيئاً وتعتقد أنه قد عُفِرَ لك. يذكرنا بولس في كورنثوس الأولى ١٣: ٥ أن المحبة «لا تحتسب النقاط عن الأخطاء،» مما يعني أنه يجب علينا أن نحب الشخص ونتجاوب معه بنفس الأسلوب الذي كنا نتجاوب فيه قبل وقوع الخطأ.

المغفرة ليست التظاهر بأن ذلك الموقف لم يحدث أبداً. كثيراً ما يتابع الناس حياتهم ويتصرفون كما لو أنه لا توجد أي مشكلة على الإطلاق. إذا كانت هذه هي الطريقة التي تتعامل فيها مع موقف، فلا تندش عندما يعود ويطاردك مرة أخرى.

المغفرة ليست اللامبالاة. إذا كان موقفك هو «وإذن؟» فأنت تتجاهل النزاع الذي بحاجة لأن تتعامل معه. مثل هذه اللامبالاة هي الشعور السطحي.

المغفرة ليست مغفرة الخطأ فقط. كونك عالجت الأذى الشخصي بواسطة المغفرة لا يعني أنك غفرت التصرف الخطأ.

المغفرة ليست مجرد القول، «دعنا ننسى الأمر.» أنت لا تنسى الأمر. بل بالحري، فإنه يصبح مصدر للإزعاج أو الاستياء. النسيان لا يؤدي على المغفرة. بل العكس هو الصحيح تماماً: المغفرة تؤدي إلى النسيان.

المغفرة ليست التحمل. بكل بساطة، التحمل والصبر على المشكلة للأبد لا يحل شيئاً ولا يفيدان في العلاقة.

المغفرة ليست الكفاح والجهاد لتعليم المسيح درساً.

المغفرة لا تعني أنه لن يكون هناك عواقب. يمكن أن يكون هناك خسارة سمعة، أو خسارة مالية، أو خسارة عاطفية، أو عدم النوم، أو أي عدد من العواقب. أنت بحاجة لتفهم أن الشخص الذي يرتكب الخطأ عليه مسؤولية شخصية ومسؤولية قانونية. إذا ما غفرت لأحدهم، فأنت تكون قد تعاملت مع

النزاع على المستوى الشخصي، لكن يجب على ذلك الفرد التعامل مع الله. بإمكانك أن تغفر لسائق سيارة يقود دون رخصة قيادة حطم سيارتك، ولكن يتوجب على ذلك الشخص التعامل مع القانون.

المغفرة لا تعني أن الشخص الذي غفرت له سوف يتغيّر. سواء ذلك الشخص تغيّر أم لا، فإن وصيتك من الله هي أن تغفر؛ أنت لست مسؤولاً عن تصرفات الشخص الآخر.

أخيراً وليس بأخر، تتعامل المغفرة بفعالية مع جراح الماضي، لكنها لا تستطيع عزلك عن أذى المستقبل. إذا كان باستطاعتك أن تغفر الآن، رغم كل ذلك، فأنت سوف تكون أكثر قدرة على التعامل مع النزاع والأذى الذي يمكن أن يحصل مستقبلاً.

الحميمية في العلاقات الزوجية ليست شرطاً أساسياً لعدم إيذائك شريك الزواج أبداً. إذا كان الأمر كذلك، ولا أية علاقة زوجية من علاقاتنا الزوجية سوف تدوم. بل بالحري، تعتمد الحميمية على رغبتك في أن تغفر، وأن تطلب المغفرة. الناس الذين يقتبسون العبارة المشهورة من الفكرة الرئيسية العامة لكتاب وفلم قصة حب (Love Story) القائلة، «الحب يعني ألا تقول أنك آسف أبداً»، فإنهم يظهرون القليل من التفهم لطبيعة العلاقات الحميمة. سوف يتوقع شخصان يقيمان علاقة حب أن يختبرا النزاع، لكن الحب الحقيقي يكون دائماً مستعداً للمغفرة. طلب المغفرة في علاقة ناضجة لن يجعلك تكون معرضاً لسوء المعاملة. بل بدلاً من ذلك، عندما أطلب مغفرة دوتي على شيئاً فعلته، فأنا اشعر بالاطمئنان أنها لن تستغل شفافيتي.

## هذه هي المغفرة

الآن وبعدها رأينا ما هو ليس بالمغفرة، دعونا نلقي نظرة على ما هي المغفرة. أولاً وقبل كل شيء، المغفرة هي تعبير عن القوة وليس الضعف. يخاف الرجال أكثر من النساء من ناحية أن يغفروا وأن يطلبوا المغفرة أنه قد يعني إظهار الضعف الشخصي بينما هم يحاولون المحافظة على استعراض رجولتهم. صدقوني، وعلى الرغم من كل شيء، فإن السعي لشفاء علاقة بواسطة المغفرة هي العلامة الحقيقية لقوة الخصائص والسمات المميزة للشخص.

المغفرة هي التعبير عن المحبة التي تبادر. هل فكرت في حياتك، لماذا يجب علي أن أغفر لها، فهي لم تسعى لطلب المغفرة؟ تجربنا محبة الله على اتخاذ الخطوة الأولى. نقرأ في يوحنا الأولى ٤: ١٠، « في هَذَا هِيَ الْمَحَبَّةُ: لَيْسَ أَنَّنَا نَحْنُ أَحَبَبْنَا لِلَّهِ، بَلْ أَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا، وَأَرْسَلَ ابْنَهُ كَفَّارَةً (تضحية الكفارة) لِخَطَايَانَا. » إذا كان على الله الانتظار حتى نتوب ونطلب مغفرته، فأنا سنكون ما زلنا ضالين. وإذا ما انتظرت من الشخص الآخر أن يعترف أولاً ويطلب منك أن تغفر له، فأنت تسمح لذلك الشخص بالسيطرة على حياتك.



قال يسوع، «فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهَتَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لِأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قَدَّمَ الْمَذْبَحِ وَأَذْهَبْ أَوَّلًا اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ» (متى ٥: ٢٣، ٢٤). يفسر هنا الله بكل وضوح أنه يريد منك أن تأخذ أنت المبادرة بغض النظر عن من يحتاج للمغفرة - إنه حتى لا يريد منك العبادة إذا كان يوجد خطأ ما في العلاقة وأنت لم تحاول تصحيح ذلك. لو أتبع الناس هذا التعليم الكتابي وبقوا مبتعدين عن الكنيسة لأنهم يرفضون منح أو طلب المغفرة، فأني أتساءل عن عدد الناس الذين سوف يحضرون إلى خدمة صباح الأحد التالي؟

يوجد ثلاث أهداف موضوعية للمغفرة بادية للعيان. رأينا الهدف الموضوعي الأول في كلمات يسوع المذكورة آنفاً. أنه المصالحة بين فردين. الهدف الموضوعي الثاني موجود في آيات كولوسي ٣: ١٢-١٥، القائلة: «فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقُدِّيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطَوَّلَ أَنَاةً، مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَيَّ أَحَدٌ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا. وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ. وَلِيَمْلِكْ فِي قُلُوبِكُمْ سَلَامٌ اللَّهِ الَّذِي إِلَيْهِ دُعَيْتُمْ فِي جَسَدٍ وَاحِدٍ، وَكُونُوا شَاكِرِينَ.» تشجع المغفرة وتعزز من الوحدة في جسد المسيح. الهدف الموضوعي الثالث هو الشفاء العاطفي - هو من أعظم الطرق التي يمكن فيها إظهار المحبة الشافية ليسوع المسيح للعالم المراقب.

## لماذا لا نغفر؟

حتى نفهم الآن بطريقة أفضل كيف يمكننا تطبيق المغفرة في حياتنا، دعونا نلقي نظرة على بعض الأسباب لماذا أنا وأنت لا نغفر.

**عدم الشعور بالأمان** هو بكل تأكيد من أحد هذه الأسباب. إذا كنت أنت أو أنا نشعر بعدم الأمان تجاه أنفسنا وفي علاقتنا مع الله، فإننا سوف نبحث عن كل فرصة كي نثبت أننا ميالون للتأكيد أو الحزم. يمكن أن يقدم «التفوق» على شخصاً ما بعدم الغفران له الإحساس الكاذب بالأمان بكل تأكيد.

**كظم الحقد** هو سبب آخر لعد غفراننا. تعلمنا آيتي أفسس ٤: ٣٠ و ٣٢، «وَلَا تُحْزِنُوا رُوحَ اللَّهِ الْقُدُّوسَ الَّذِي بِهِ خْتَمْتُمْ لِيَوْمِ الْفِدَاءِ وَكُونُوا لُطْفَاءً بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ» مما يعني ألا نكظم حقدنا، ومع ذلك فجميعنا يعرف أنه يوجد نوعاً من المتعة في الاحتفاظ بمثل هذا الاستياء.

كنت أتكلم قبل بضع سنوات في كلية بولي، في مدينة بومونا في ولاية كاليفورنيا حول ثورة الحب. بعدما أنهيت كلامي، جاءني امرأة سوداء للتكلم معي. (لقد ذكرت أنها امرأة سوداء لأن الأشخاص السود في حضارتنا / ثقافتنا يمتلكون الكثير من مصادر للشعور بالمرارة والاستياء أكثر بكثير مما يمكن أن يكون للأشخاص البيض. لا يمكن لمعظم الأشخاص البيض حتى البدء بتحديد الإحباط والظلم الذي يعاني منه

السود). فقالت لي، «كما تعلم يا سيد ماكديول فإنني أقدر كثيراً ما شاركتنا به اليوم، لكنني لا أرغب في أن أحب الناس كتلك المحبة التي تحبني فيها.»  
أذهلني ذلك جداً! وسألته قائلاً، «لم لا؟»

فأجابته قائلة، «لأنني أريد التمتع بكره الناس الذين يكرهوني!»

بعض الناس تحفزهم المرارة والاستياء لمدى الحياة. ارتكبت بعض الأحداث الأكثر شهرة في التاريخ بسبب الغيظ والحقد. أحد الأسباب وراء عدم غفراننا هو أننا نستمتع في إيواء «حق الاستياء.»

**الغيرة** هي سبب يتكرر كثيراً لعدم غفراننا. كراهية الملك شاول لداود كانت متأصلة ومتجذرة في الغيرة، ونحن لا نريد أن نغفر لشخص نعتقد أنه يمتلك شيئاً يجب أن يكون من ملكنا نحن. عندما يكون شخصاً ما أفضل منا، فنحن نقرر على نحو أساسي أنه لا يستحق مغفرتنا.

**الخوف** هو فعلياً سبب رئيسي آخر لعدم. عندما تغفر لشخص ما، فأنت كما تلاحظ تجعل نفسك شفافاً. ربما لا تريد أن تغفر لشخص آخر لأنك احترقت من قبل وأنت خائف من أن تحترق مرة أخرى. هنا يتدخل موضوع سلامة صورتك الذاتية. ما لم ترى نفسك كما يراك الله - فأنت لن تكون راغباً في جعل نفسك شفافاً ومنفتحاً. لكن، عندما تتقدم طالباً شفاء العلاقة، فأنت تكون قد تصرفت على نحو صحيح بنظر الله، سواء قبل ذلك الشخص عرضك أو رفضه.

**يمكن للشفقة الذاتية أن تمنعنا من أن نغفر للآخرين**، يجادل هذا الشخص قائلاً «أوه، لقد تأذيت أكثر من أي شخص آخر، ولا يمكنني أن أغفر بعد الآن أبداً!» لكن تؤكد لنا آية رومية ٨: ٢٨ أن الله يجعل كل الأشياء (حتى السيئة منها) تعمل معاً لخير هؤلاء الذين يحبونه، وعند ممارسة الشفقة الذاتية، فأنا نضع حكمنا فوق حكم الله. نحن نقول تأثيراً لذلك، «لا يمكن لهذا المجال أن يعمل معاً من أجل الخير يا الله، وأنت عديم الحيلة لعمل أي شيء تجاهه.»

**تحويل اللوم** هو سبب آخر يتكرر كثيراً للتأقلم مع عدم المغفرة. الشعور القائل «أنني كنت على حق، وامتلك حق فعل ما فعلته» أبعد عدد ضخم جداً من الناس عن اختبار المغفرة ودمر عدد لا يعد ولا يحصى من العلاقات.

**الغضب القديم الواضح** تجاه شخص آخر سوف يمنعك من أن تغفر له. أنت فعلياً لا تمنح إذا شخصاً ما فعل ما فعله لك فعله لشخص آخر، لكن كيف تجرأ وفعل ذلك بك؟ تخبرنا آية أفسس ٤: ٢٦: «لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكُمْ.» وأرجوا منك أن تنتبه أن هذه وصية وليست مجرد اقتراح.

**الكبرياء** هو استجابة أخرى للتراجع عن المغفرة. يقول الكبرياء: «أنا لست بحاجة لهذه العلاقة؛ ولست بحاجة لذلك الشخص.»

**الفشل في النسيان** هو أيضاً سبب آخر لعدم المغفرة. النسيان أو التناسي لا يعني فقط القدرة على عدم استرجاع أو تذكر الموقف. أعتقد أن عدم النسيان أو التناسي يعني أنك تتجاهل أو تضع ذلك الحدث جانبا، رافضاً إنهاء أذى البارحة لدرجة أنك تفتقد لفرح اليوم.

إذا كنت تحب السيارات، فكر في النسيان وكأنك لا تقود السيارة حتى ينفذ وقودها دون أي سبب. أو إذا كنت قد نشأت في مزرعة، مثلي، فكر في النسيان على أنه عدم حلب الموقوف من أجل ما يستحقه. النسيان يعني عدم احتساب وعد نقاط الخطأ. أن تنسى يعني أن تضع الموقوف على الرف وتدع الغبار يغطيه. وعندما يحصل حدث مشابه فيمكنك إلقاء نظرة على الرف وأن تذكر نفسك لما يجب ألا تفعله، ومن ثم تنساه مرة أخرى. أن تنسى يعني ألا تكون بعد الآن تحت سيطرة الأذى أو الرغبة في الانتقام.

عندما أدرس موضوعاً ما، فإن الله عادة ما يأخذ الفرصة ليجمع منه مساق تصحيحات لمسيحي معه. عندما كنت أدرس عن المغفرة، فأنتني اكتشفت ما الخطأ الذي كنت أفعله وما الصواب الذي كنت أفعله. شجعني الله على ما كنت أفعله صواباً وبكنتي على تلك المجالات التي كانت بحاجة للتصحيح.

الآن وعندما يحدث موقفاً ما، فإنه يمكنني النظر إلى الرف حيث أضع أذى الماضي وأتعلم شيئاً منه وأقول، «كان ذلك خطأ، لكن المسيح مات من أجل ذلك.» ثم أعيد ذلك على الرف وأسير بالإيمان - ولدي قدرة أفضل للتأقلم مع أذى المستقبل. هذه هي الطريقة التي يستخدمها الله ليجعل مني شخصاً أفضل. يفسر ذلك هنري وارد بيشير (Henry Ward Beecher) في عبارة، «يمكنني أن أغفر لكن لا يمكنني أن أنسى» هو مجرد طريقة أخرى للقول، «لا يمكنني أن أغفر.»

**عدم الاستحقاق** هو سبب آخر أننا لا نغفر. نحن نقرر أن الشخص لا يستحق المغفرة. مع ذلك، فإن الكتاب المقدس لم يمنحنا لا أنا ولا أنت حق اختيار ذلك الحكم. يقول الكتاب المقدس، «اغفر.» نقطة توقف نهائية! ما الذي فعلته حتى تستحق مغفرة المسيح؟

المسيء المتكرر هو سبب كلاسيكي آخر وراء فشلنا في أن نغفر للآخرين. «لقد غفرت لك خمس مرات مسبقاً، لذلك لن أغفر لك مرة أخرى. إذا ما غفرت لك مرة أخرى، فأنت سوف تفعل ذلك مرة أخرى، وسوف يجعل ذلك الموضوع برمته شيء حقيِر ورخيص الثمن.» لقد شعرت فعلياً بهذه الطريقة تجاه أحد الأخوة معتقداً أنه يجب عليه أن يتعلم درساً قبل أن أغفر له مرة أخرى. لكن بمنح المغفرة المجانية مراراً وتكراراً، فإننا نؤكد على المغفرة اللامتناهية التي يمنحنا إياها الله بواسطة المسيح. لكن معرفة أن الله سوف يغفر لنا لا تلمح ضمناً إلى أنه يجب أن نعمل الخطيئة بإرادتنا. أنها تعني فقط أنه عندما نفسد الأمر، فإن الله سوف يغفر لنا ويعيدنا إليه دون أي تحفظات.

في زمن المسيح، كان الإجماع بين معلمي اليهود أنه يجب أن تغفر للشخص أربع مرات فقط لا غير. ربما بعض المعلمون الأكثر كرمًا رفعوا العدد إلى سبع مرات، ولكن كان ذلك يعد تطرفاً. هل لك أن تتخيل

المشهد حينها عندما سأل بطرس يسوع عن عدد المرات التي يجب أن يغفر فيها لأخيه؟ توقع بطرس أن يثير انطباع يسوع فعلياً بروحانيته ورغبته بالمغفرة بالاعتماد على كونه عضواً دينياً فعلاً حيث سأله قائلاً، لحد سبع مرات؟»

يمكنك تقريباً رؤية بطرس وصدرة منتفخاً بالكبرياء وابتسامة الرضا على وجهه منتظراً من يسوع أن يربت على ظهره قائلاً له، «أوه، كلا يا بطرس! أنا فعلاً أقدر عمق روحانيتك، لكن مرتين أو ثلاث مرات هما أكثر من كفاية!»

بدلاً من ذلك، استدار يسوع لبطرس وقال له، «لَا أَقُولُ لَكَ إِلَى سَبْعِ مَرَّاتٍ بَلْ إِلَى سَبْعِينَ مَرَّةً سَبَعِ مَرَّاتٍ» (متى ١٨: ٢٢). ألا يمكنك حينها سماع بطرس وهو يجيب متلعثماً: «أه يا ربي. هل لك أن تكرر علي ذلك مرة أخرى؟ هل قلت ٤٩٠ مرة؟» يسوع لا يهتم بالأرقام؛ إنه يهتم في موقف المغفرة بحد ذاته والرغبة غير المقيدة لشفاء العلاقات. هذا يتعارض مع كل ما يعلمه العالم، وينكر علينا اختيار المطالبة بحقوقنا بعد مرتين أو ثلاث مرات من الأذى. ردة فعلنا الطبيعية هو التخلي عن الشخص الآخر بعد بضع محاولات. يجب أن نغفر بالإيمان حتى ولو كنا لا نريد فعل ذلك.

الانتقام يكون في بعض الأحيان حافزنا حتى لا نغفر. نحن بكل بساطة نريد رؤية الشخص الآخر يفشل في مشروع أو مغامرة مهمة. نريد أن نسبب المعاناة في حياة ذلك الشخص مساوية أو حتى أسوأ مما سببه لنا ذلك الشخص من معاناة. لكن الكتاب المقدس يعلمنا، «لَا تُجَاوِزُوا أَحَدًا عَنْ شَرِّ بَشَرٍ. مُعْتَنِينَ بِأُمُورٍ حَسَنَةٍ قُدَّامَ جَمِيعِ النَّاسِ. إِنْ كَانَ مُمَكِنًا فَحَسَبِ طَاقَتِكُمْ سَالِمُوا جَمِيعِ النَّاسِ» (رومية ١٢: ١٧-١٨). يقول لنا الله في آية رومية ١٠: ٣٠، «لِي الْإِنْتِقَامُ، أَنَا أَجَازِي.»

**عدم وجود القوة** هو السبب الأخير أننا لا نغفر. بعد أذى عميق، ربما نشعر بكل بساطة أننا غير أقوياء عاطفياً بما فيه الكفاية كي نقول بكل إخلاص، «أنني أغفر لك.»

## القوة التي لا تقاوم

كانت كوري تن بوم وشقيقتها التي كانت تحبها ومعجبة بها كثيراً سجينتان في معسكرات الاعتقال النازية في رافينسبروك. كان أحد الحراس شديد القسوة عليهن على وجه الخصوص. كان باستطاعة كورني تحمل معاملتها بقسوة، ولكنها بالكاد كانت تستطيع تحمل رؤية القسوة التي كان يمارسها هذا الحارس مع شقيقتها التي ماتت من الضرب المبرح بالنهاية. مع مرور السنوات، تراكم استياء عظيم في قلب كورني ضد هذا الحارس الألماني.

بعد الحرب، عادت كوري إلى ألمانيا ليس لتقول رسالة مغفرة فقط ولكن كي تكون هي رسالة المغفرة. كان ذنب الشعب الألماني ذنباً عظيماً، وكانوا صامتين عندما خرجوا من كنيسة برلين حيث كانت تتكلم. أحد الأشخاص الذي كان واقفاً ضمن الناس الذين كانوا ينتظرون دورهم لتحياتها بعد الخدمة كان الحارس الذي قتل شقيقتها ضرباً. اقترب منها وقال، «لقد قدرت رسالتك الليلة. لقد عرفت يسوع المسيح رباً ومخلصاً لي وأتيت إليك طالباً مغفرتك على قسوتي في معسكر الاعتقال ذاك.»

كانت كوري قد أوصلت لتوها رسالة مغفرة. مع ذلك وعندما تعرفت على الرجل الذي أساء معاملته شقيقتها بقسوة حتى الموت، فإن الاستياء عاد إلى قلبها. فقد كان واقفاً هناك ويده ممدودة، ولكن لم يكن باستطاعة كورني رفع يدها لتأخذ يده. فكرر الرجل قوله، «كوري، هل لك أن تغفري لي؟» وكانت كوري تصرخ في أعماق نفسها قائلة، «أرجوك يا إلهي أن تساعدني!» وأخذت تشكر الله على محبته التي كانت أقوى من استيائها وكرهيتها. شعرت فجأة بالدفء يسري في جسدها بينما ملأ الروح القدس قلبها بمحبة الله. وقبل أن تدرك ما الذي تفعله، أخذت يده ونظرت إلى عينيه مباشرة وقالت، «أنني أغفر لك كل شيء.»

يذكرني الله في كثير من الأحيان بهذا الجزء من حياة كوري تن عندما أريد أن أغفر بالإيمان. لا يمكنني تفسير الوضع بالضبط، ولكن قوة المغفرة سوف تحضر دائماً عندما تسمح لها. يكون الروح القدس موجوداً عندما نشعر بالضعف ليمنحنا القوة الكافية كي نغفر كل شيء.

منح وقبول المغفرة هي أعظم قوة متوفرة لحل النزاعات في الوقت الحالي. أنها واحدة من أعظم الاحتياجات في العالم كله. بإظهار خصائص وسمات المسيح المميزة للعالم بواسطة المغفرة للشخص الآخر هي من أقوى الشهادات التي نستطيع أن نقدمها.

كثيراً ما كنت أصلي صلاة أطلب فيها من الله أن يجعل مني شخصاً أكثر مغفرة. تكون هذه الصلاة كالتالي: «يا أبانا السماوي، أنني أشكرك من أجل مغفرتك. شكراً لك من أجل موت يسوع المسيح على الصليب من أجل خطاياي حتى يتم غفرانها لي تماماً. شكراً لك لأنه حينما أضع ثقتي في المسيح، فإن خطاياي تُغفر لي لأن هذا هو الشيء الذي فعله من أجلي وليس لأجل شيئاً فعلته أنا. يا أبونا السماوي، أظهر وبين لي كيف أغفر لنفسي وأن أغفر للأشخاص من حولي. أريد أن أغفر كما تغفرون أنت، وأريد أن أتخذ المبادرة لمنح المغفرة. امنحني القوة لابتلاع كبريائي وطلب المغفرة عندما ارتكب خطأ. اشفني من كل مشاعر الاستياء والمهارة.

«أيها الرب، أنني أطلب أن تبكتني عندما احتاج التبكي، وأن تشفيني عندما احتاج الشفاء، وأن ترعجني عندما احتاج الإزعاج، وأن تعزيني عندما احتاج العزاء. دعني أكون القناة لمغفرتك للعالم كله. بإسم يسوع، آمين.»

## أسئلة للتأمل

ماذا امغفرة هي الأساس للعلاقات الحميمة الدائمة؟  
ماذا بإمكاننا فعله لفهم امغفرة وممارستها في حياتنا؟  
ما هي بعض الأسباب التي تجعلنا لا نغفر؟  
ماذا يقول الكتاب المقدس عن امغفرة؟

المزيد من المصادر المفيدة:

أوغسبيرغر، ديفيد. الاهتمام بما فيه الكفاية كي تغفر (Augsburger, David. Caring Enough to forgive. Ventura, Calif.: Regal Books ,1981).

-- الحرية للمغفرة (The Freedom of Forgiveness. Chicago: Moody Press ,1970).

بريستول، غولدي مع كارول مكغينيس. عندما يكون من الصعب امغفرة (Bristol, Goldie with Carol McGinis. When It's Hard to forgive. Wheaton, Ill.: Victor Books ,1982).

ماكدويل، جوش. صورته ... صورتي (McDowell, Josh. His Image ... My Image. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs ,1984).

لوكيري، جانيت. اغفر وأنسى وكن حراً (Lockerbie, Jeanette. Forgive, Forget and Be Free. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs ,1984).

والترز، ريتشارد ب. اغفر وكن حراً (Walters, Richard P. Forgive and Be Free. Grand Rapids: Zondervan ,1983).

## الفصل الثامن

أن تصبح  
جديراً بالثقة

ما هو الأمر الأكثر اهتماماً في حياتك كامرأة أو رجل؟

تظهر الدراسات أن الرجال يضعون الأهمية في المرتبة الأولى لمعيار قيمهم. إذا استخفت زوجة بالرجل بأي طريقة وقللت من أهميته، فإنه يمكنها التوقع منه إما الانسحاب أو الغضب.

النساء، من ناحية أخرى، يقيمن ويقدرن الأمان. أنهن يحتجن أمان الكمية الكافية من النقود في بيئة آمنة. مع ذلك، فإن الزوجة تحتاج أكثر ما تحتاجه هو شعورها بالأمان كي تكون قادرة على الوثوق بزوجها. عندما تكون متأكدة من ذلك، فإن ذلك يزيل الضغط عن مجالات أخرى في حياتها.

على نحو غريب، أن تكون جديراً بالثقة هي خصائص وسمات مميزة للقوة التي لم تعد تلقى الكثير من الاهتمام والتركيز في الوقت الحالي. مع ذلك، فإن الجدارة بالثقة هي الأساس لعلاقات الحب والزواج والعلاقات الزوجية الثابتة والحميمة.

## الهوية المشتركة

لتحقيق الحميمة، يجب على الزوجين أن يتشاركا بالهوية - علاقة «نحن» يجب أن يكافح الزوجان من أجل الصدق والصراحة والانفتاح وأن يسمحا لنفسهما أن يصبحا شفافين. دون وجود عامل الثقة، فلن يكون هناك لا صدق ولا تقرب.

أحس صديق لي أن زوجته كانت منجذبة جسدياً وعاطفياً لرجل كانت تعمل معه. خرج الرجل عن طريقته المعتادة ليعبر لها عن حبه وكي



يساعدها في المواقف الصعبة، ولكي يجعلها تعرف أنه يهتم بها فعلياً. بعدما ارتاحت بسبب محبة زوجها غير المشروطة والتزامه بها كزوجته، فإنها وثقت فيه بما فيه الكفاية لتشاركه اضطرابها الداخلي. بدلاً من أن يدينها، فإنه طمئنتها بدعمه بالصلاة بينما كانت تحاول أن تبوح بمكنونات مشاعرها. استطاعا بعد عدة أسابيع تطوير علاقة حب جديدة وثقة كبيرة جداً لدرجة وضع ذلك المتطفل جانباً.

إذا كنت غير واثقاً الآن أن شريك الحياة مخلصاً وجدير بالثقة ويفكر دائماً بأفضل الطرق فيك ومن أجلك، فإن الانفتاح يكاد يكون مستحيلاً تقريباً ولا يمكن تطوير علاقة حميمة ودائمة. قد نكوننا تعيشان في نفس البيت، لكن كليكما يكون وحيداً جداً.

كتب ريتشارد ستراوس (Richard Strauss) معلقاً على مثل هذه الوحدة قائلاً، «الوحدة هي شيئاً بغيضاً جداً. أنها الفراغ والنقص وعدم وجود فن التواصل الخطابي وعدم وجود الرفقة الشخصية. الوحدة هي عدم وجود الفرصة لمشاركة نفسك مع شخص يكون متفهماً - شخصاً يمكنك التمتع معه بالالتزام والثقة المتبادلين.» ١

مثلها مثل الخصائص والسمات الشخصية المميزة، فإن الثقة ليست نتاج سلسلة من علاقات الليلة الواحدة. أنها تتطور مع مرور المزيد من الوقت. ويصبح بعض الناس قادرين على فهم الحاجة لبناء الثقة في العلاقة وخصوصاً عندما يأملون في تطوير علاقة ذات مغزى وهادفة.

اعترف أحد الطلاب قائلاً، «في معظم الأحيان، وعندما أجد نفسي مع إحدى الفتيات في الفراش، فأنتني أتمنى لو أن الأمر لم يصل إلى هذا الحد. عندما أصل للحظة التي أعرف فيها أنه سينتهي بي المطاف لقضاء الليلة معها، يصل الأمر إلى أدنى مستوياته. كنت أمارس الحركات فحسب. كان يوجد بعض الأوقات التي كنت كل ما أريد فيها هو أن أسرع وأنتهي من الأمر. توقفت أخيراً عن العبث عندما أدركت أن العلاقات الجنسية ليست جيدة ما لم يكن هناك ثقة ومحبة حقيقتين مشاركتين بتلك العلاقة. دون المحبة والثقة فالأمر برمته لا يستحق المشاهدة حوله.» ٢

قالت كل من لوني بارباخ، العاملة النفسية الاجتماعية، وليندا ليفين، الطبيبة النفسية، بعدما لاحظتا في الجلسات الاستشارية أن الجدارة بالثقة هي العامل الذي يسمح بالحرية ويقود إلى الالتزام: «النساء اللواتي يكنن مرتبطات بعلاقات آمنة ومليئة بالاهتمام، يقلن أنهن يشعرن بخجل ذاتي أقل ويكنن قدرات على الاستمتاع بالتجربة الجنسية أكثر لأنهن يثقن بشركائهن ويشعرن أنهن مقبولات من قبلهم.» ٣

أعتقد أن الجدارة بالثقة هي بكل بساطة انعكاس لما نحن عليه في أعماق نفوسنا وما الذي أثبتناه كي نكون من نكون. وهذا يتطلب وقتاً لبناء هذه الخاصية في خصائصنا وسماتنا المميزة.

## الحرية تتطلب الثقة

من الواضح أن عامل الثقة هو عامل حيوي هام جداً في مجال العلاقات الجنسية. إذا استطعت تعلم السيطرة على حياتك الجنسية قبل الزواج، فسوف يصبح بإمكانك السيطرة عليها في الحياة الزوجية. الانتظار حتى الزواج لإقامة علاقة زوجية يزيد من الثقة المتبادلة، خطة الله لحياتك الجنسية تتضمن الحماسة والاستسلام مئة بالمئة لشريك الحياة. لا يتطلب الأمر وقتاً طويلاً لإدراك أنه إذا كان يوجد أي عدم ثقة في العلاقة ولا حميمية ولا تقرب، أن الاستسلام الكامل لشريك الحياة سيكون من الصعب جداً جداً تحقيقه.

كان أحد الرجال في الهند قد فقد زوجته في حادثة سير، وأخذ بعد عدة سنوات بمواعدة امرأة مرة أخرى. وقع أخيراً في الحب وقرر أن يتزوج. لكن ولأسباب خارجة عن إرادتهما، فأنها اضطرا للانتظار قرابة العامين. على الرغم من أنه كان قد عرف متعة ممارسة الجنس في العلاقة الزوجية، إلا أنه لم يفعل أي شيء سوى تقبيلها عند وداعها طوال فترة الانتظار.

بعد أن تزوجا، كانت المرأة تشع زهواً وكبرياءً من سلوكه حيث قالت، «كانت تمر أوقات كان فيها من السهل جعل الطبيعة تأخذ مجراها بيننا، لكنه لم يتخلى عن حرصه ولم يسمح للشهوة بالسيطرة عليه أبداً. لا يوجد أي شخص آخر في العالم الوثوق به أكثر مما أثق بزوجي. أنه يسافر كثيراً في رحلات عمل، لكنني أثق بإخلاصه حتى لو كان الرجل الوحيد بين خمسمائة امرأة عارية لوحدهم، على جزيرة استوائية.»

أوتي بثمار سيطرته الذاتية في علاقته الزوجية.

## بناء الأساس

عندما كنت عازباً، لم أفهم أبداً كم كانت حياة التواعد سوف تؤثر بالنهاية على علاقتي مع زوجتي. لم يخبرني أحد بالمرّة كيف ستؤثر حياة التواعد تأثيراً مباشراً على الفرح والسعادة في علاقتي الزوجية. لقد كنت أواعد فتاة شابة اسمها بولا عندما كنت في السنة الجامعية الأخيرة. تواعدنا لمدة ثلاث سنوات ونصف وكدنا أن نتزوج. على الرغم من أننا كنا متوافقين ومتناغمين تماماً وكنا نتمتع ونحترم بعضنا البعض على نحو ممتاز، إلا أن الامتلاء بالمحبة الممنوحة من الله كان مفقوداً. انفصلنا بالنهاية عن بعضنا البعض وبقينا من أعر الأصدقاء.

قابلت بعد ثلاث سنوات دوتي، ولم تمض إلا فترة وجيزة والتقت دوتي مع بولا. أصبحتا صديقتين عزيزتين وأخذتا تمضيان الكثير من الوقت معاً. بالنهاية، انتقلت بولا كي تعيش بجانب منزلنا في كاليفورنيا حيث كان أهلها وشقيقتها يعيشون هناك أيضاً. لقد أصبحنا جيران بكل ما في الكلمة من معنى.

عدت في صباح أحد الأيام إلى البيت من رحلة ودوتي لم تكن موجودة. أخبرتني عندما عادت أنها أمضت فترة الصباح مع بولا. اقتربت مني وعانقتني قائلة، «أني سعيدة جداً يا عزيزي أنك تصرفت على نحو ممتاز طوال ثلاث سنوات ونصف.»

أخذت نفساً عميقاً وسألته قائلاً بتردد، «لماذا؟» فأجبت دوتي قائلة، «لقد شاركتني بولا في هذا الصباح أنها كانت تحبك ومرت عليها أوقات كانت مستعدة فيها لعمل أي شيء من أجلك، ولكنك لم تستغلها أبداً في حياتك.» لا داعي لأن أقول أنه خرجت مني تهديد ارتياح كبيرة، وكنت سعيدة سعيدة عميقة أنني لم أضغط على بولا لممارسة أي علاقة جنسية من أي نوع.

## سجل التتبع العظيم

هل يمكنك تخيل ماذا عنت تلك المحادثة مع بولا لزوجتي؟ أنها أكدت وشددت على أنه: «يمكنني الوثوق بزوجي!» شاركت دوتي التالي في مقابلة أجريت مؤخراً: «يجب عليك بناء علاقتك على الثقة. أنني أثق بجوش ليكون مزوداً جيداً لأطفالي. أنني أثق به أن يكون مخلصاً لي. أنني أثق به ليكون قائداً الروحي وأن يكون له علاقته الخاصة مع المسيح. وأثق به كشخص سيهتم بأمورنا المالية.»

«يمكنه الوثوق بي أن أكون والدة جيدة بينما هو مسافراً. يمكنه الوثوق بي لإطعام أطفاله وتغذيتهم على نحو ملائم. عندما يكون مسافراً فإنه يمكنه الوثوق أنني لا أصرف الكثير من النقود على الحفلات. أي شيء تفعلانه وكل خطوة تتخذونها في العلاقة يجب أن يكون مؤسساً على الثقة. هذا هو الأساس لعلاقتنا الزوجية. من السهل جداً الاستسلام كلياً للشخص عندما تثق به.»

«إذا ما صادفتني مشكلة جديدة، فإلى من سوف أتوجه؟ اعتقد أنني سوف أتوجه فوراً للشخص الذي أثق به، الشخص الذي يحبني كما أنا عليه، الشخص الذي لن يغير رأيه تجاهي بغض النظر عما فعلته. وجوش هو ذلك الشخص، لأنني أثق به كلياً. السبب أنني أثق به هو لأنه لديه سجل عظيم للجدارة بالثقة. لقد قام بعمل اختيارات صعبة، حتى عندما لم يكن مسيحياً، فإن هذه الاختيارات كانت جيدة. كان دائماً يمتلك معايير أخلاقية عالية.»

«لأي شخص كان لديه مشكلة في الماضي، فأنا اعتقد أن فن التواصل الخطابي هو الخطوة الأكثر أهمية. الزوجان بحاجة ليسمحاً لأنفسهما أن يعرفا أن كل منهما يثق بالآخر على الرغم من الماضي.»

عندما تصبح جديراً بالثقة، فأنت سوف تجد نفسك أن الآخرين يثقون بك أيضاً. شدد بولس على هذا المظهر من المحبة عندما كتب قائلاً، «تَحْتَمِلُ كُلُّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ» (كورنثوس الأولى ١٣: ٧).

للحب الناضج ثقة لا يمكن تدميرها. بالنسبة للشخص يرتكب الأخطاء باستمرار، فإن المحبة مستعدة لتصديقه مرة أخرى. المسيح هو مثالنا ونموذجنا الأعظم لهذا النوع من المحبة. المسيح دائماً مستعد للمحبة من جديد. المسيح يؤمن دائماً بالأفضل، حتى ولو خُذل ألف مرة، أنه يبقى مستعداً دائماً للمغفرة والثقة من جديد للمرة الألف وللمرة الأولى.

## أَسْئَلُهُ لِلنَّامِلِ

بأي الطرق تكون الثقة هي الأساس للعلاقات الزوجية الدائمة؟  
ماذا الثقة مهمة في العلاقات الجنسية الزوجية؟

المزيد من المعلومات المفيدة:

مكغينيس، ألان. عامل الصداقة (McGinnis, Alan. The Friendship Factor. Minneapolis: Augsburg, ١٩٧٩).

وايت، جيرى. الأصدقاء والصداقة (White, Jerry. Friends and Friendship. Colorado Springs: Navpress, ١٩٨٢).

## الفصل التاسع

التجاوب  
مع السلطة

سوف تكون الشخص المناسب وشريك الزواج الأفضل إذا ما طورت تجاوب طبيعي ومناسب مع السلطة وأنت أعزب. التجاوب الإيجابي مع السلطة في حياتك هو أمراً حيوياً هاماً لعلاقة زوجية ناجحة.

إذا كنت ذلك النوع من الأشخاص الذين يريدون دائماً أن يفعلوا الأمور حسب طريقتهم هم - الذين يتمردون ضد أهلهم أو مرؤوسيههم أو معلميههم - فأنت سوف تواجه وقتاً صعباً في تطوير علاقة حميمة. الشخص الذي يرفض السلطة بشكل اعتيادي سوف يجد صعوبة في التجاوب بإيجابية مع شريك الحياة.

يجتمع في العلاقة الزوجية شخصين من خلفيتين مختلفتين مع عادات مختلفة. أنهما يمتلكان أموراً محببة ومكروه مختلفة. غايتهم هي عمل إتحاد يتكون أولاً من رباط زوجي قوي ومن ثم رباط عائلي قوي. لأن بضعة مهام مختلفة من الحياة تتطلب مرونة أكثر من العلاقة الزوجية، فإن التجاوب المناسب مع السلطة هو أمراً جوهرياً وهاماً. إذا كان أحد الشريكين لم يتعلم هذا التجاوب، فإن النزاع سيكون حتماً على نحو أبرز.

بينما كنت أعيش في أمريكا الجنوبية قبل بضع سنوات، فأنتي قد تعلمت بعض الدروس المهمة من السلطات. كنت أشعر في بعض الأحيان بعدم السلام حيال قرار محدد، إما لأولوية شخصية أو بسبب اختلاف الحضارة / الثقافة. لكنني تعلمت أنه، وعلى الرغم من اعتقادي أنه يجب عمل شيء ما حسب طريقتي أنا، كنت بحاجة للتجاوب مع السلطات في الأرجنتين وأوافق مع قراراتهم. علمني الله درس

عمل ما يريدني الشخص الآخر أن أفعله، حتى ولو كنت أعتقد أن فكري هي الأفضل، أو عندما كنت بكل بساطة لا أريد عمل الأمور حسب طريقة الشخص الآخر. يا له من استعداد عظيم للزواج! إذا ما تعلمت ألا تفعل الأمور حسب طريقتك أنت دائماً، فأنت ستكون أكثر قدرة على التجاوب مع شريك الزواج.

## مطبخ أصفر

دعني أوضح لك بمثال كيف هذا الدرس أُوِّي بثماره في علاقتي مع زوجتي. تحقق حلم حصولنا على بيتنا الخاص عندما انتقلنا إلى بيت جميل على الطراز الإسباني. لم يكن غالي الثمن كثيراً، ولكنه استنزف كل فلس نمتلكه. لقد اعتقدت أن البيت ليس بحاجة لأي شيء.

لقد انتقلنا ورتبنا كل شيء وبمجرد من أن أنتهينا من تنظيف كل شيء، إلا وزوجتي تقول، «هل يمكننا إعادة صبغ المطبخ يا عزيزي؟» شخصياً، أعتقدت أن المطبخ كان رائعاً جداً! لقد كان مصبوغاً نوعاً ما بلون الخردل الصفرة، ولكن الصباغ لم يكن يقشر. فقلت لها أنني فعلياً لا أعتقد أنه بحاجة لإعادة الصباغ، لكنها قالت، «أرجوك، أريد فعلياً صبغه بلون أصفر من نوع مختلف.»

بدأت بعد ذلك بالتفكير بالأمر. كان إعادة صبغ المطبخ يعني الكثير لزوجتي، على الرغم من اعتقادي أن الأمر لم يكن يهمني لا من بعيد ولا قريب. على الرغم من كل شيء، إنها هي التي سوف تمضي هناك وقتاً أكثر مما سأمضيه أنا. وهنا كان يجب على التجاوب مع السلطة. على الرغم من أننا لم نكن نمتلك الكثير من المال، إلا أنني أدركت أن إعادة صبغ المطبخ كان أفضل استثمار للمال الذي معنا. كان ذلك سيظهر لزوجتي أنني أهتم بمطالبها ورغباتها، فلذلك قررت البدء بإعادة صبغه.

لم أقل لزوجتي، حسناً، سوف أفعل ذلك، دعيني وشأني فقط! كان ذلك سوف يسلب الفرح منا نحن الاثنين. قلت بدلاً ذلك، «حسناً يا عزيزي، دعينا نصبغ المطبخ»، وبدأت العمل على الفور. بعدما صبغت الطبقة الأولى كان يتوجب علي الاعتراف بأن لون الخردل الأصفر السابق كان بشعاً فعلاً. أنتجت الطبقة الثانية بالنهاية النتائج المرجوة وأعطت الجدران لوناً أصفر لامعاً دافئاً.

أتت زوجتي وأثنت على عملي بإطراء - جعلتني أشعر كملك - وعندما انتهت من ثنائها، شعرت وكأنني صبغت مطبخ ملوكي. بعد ذلك سألتني قائلة، «أيمكننا يا عزيزي صبغ الحواف باللون الأبيض؟» بما أنه كنت أمتلك شركة أصباغ، فأني كنت أعرف تماماً ما الذي تريده. كنت أعلم مدى صعوبة صبغ الحواف. لكنني نهضت مبكراً في الصباح التالي ووضعت طبقة أخرى وصبغت الحواف. كنت أتحرق شوقاً وأنا انتظر زوجتي لترى عملي. أنني أتذكر وجبتنا الأولى في المطبخ بعدما انتهيت. عانقتني زوجتي وقالت لي، «لقد أعتقدت يا عزيزي أنك لا تريد أن تصبغه، ولكن ما فعلته عنى الكثير لي. شكراً لك كثيراً.»

هل لك تخيل ماذا كان ذلك يعني لدوتي؟ لم يكن باستطاعتها إلا أن تشعر مثل، «أنه يهتم! أنه يهتم برغباتي ومطالبتي واحتياجاتي!» لقد حصدنا الفوائد العظيمة من هذه التجربة. الأخذ والعطاء والتجاوب مع سلطة بعضنا البعض هو ضرورة مطلقة في العلاقة الحميمة للإتحاد.

أمونس وستينيت (Ammons & Stinnette) هما باحثان دراسيان عملا دراسة حيوية وهامة جداً عن العلاقات الزوجية. الخصائص والسمات المميزة الرئيسية لشركاء العلاقات الزوجية السعيدة هي أنهم «حساسين للأشخاص الآخرين ... أنهم يدركون ويفهمون احتياجات الآخرين ويحترمون اختلافاتهم والفروق بينهم ويحترمون مشاعرهم ويضعون أنفسهم في مكان الأشخاص الآخرين.» ١ بعد دراسة أجريت على ٢٥٠٠ شخص متزوج، فإن الدكتور لويس تيرمان (Dr. Lewis Terman) يصف الشخص الذين يكون على الأرجح سعيداً بزواجه كالتالي:

يكون متعاوناً في موقفه تجاه الناس الآخرين. إنه يعمل بطريقة جيدة مع هؤلاء الأشخاص الموجودين في سلطة أعلى منه. إنه لطيف ومتعاطف تجاه من هم دونه سلطة ويكون دائماً مستعداً لمساعدة أي شخص يكون في مأزق.

بالمقارنة، فيما يلي وصف للشخص الذي يكون على الأرجح غير سعيد كشريك زواج. أنه يكون غير متأكد من نفسه في العلاقات الاجتماعية، وعادة ما يشعر بالدونية. عندما يجد نفسه في منصباً عالٍ، فإنه على الرغم من كل شيء يميل ليكون «أمراً» ويكون استبدادياً. إنه لا يحب تلقى الأوامر من الآخرين ويكره المشاركة في المنافسات لأنه يشعر بالاستياء والمرارة عند الخسارة. إنه ينزع ليكون سلبياً وليكون متدمراً مزمناً وليمتلك السلطة كلها «مرة أخرى.» ٢

## أن تكون على حق أم تكون محبوباً

من إحدى أعظم الفقرات التي كتبت عن المحبة الفقرة التي تتكلم عن التجاوب مع رغبات الشخص المحبوب: «لَا تَطْلُبْ مَا لِنَفْسِهَا» (كورنثوس الأولى ١٣: ٥).

يوجد تشديدات عظيمة على ما يسمى بالوقت الحالي «بالحقوق.» أنا أمتلك حقوقاً وأني أصرّ عليهم، هو الموقف المشترك الذي نسمعه حالياً. يضرب هذا الموقف في أعماق قلب المحبة والحميمية لأنه يجعل من الصعب على الناس احترام والتفكير باحتياجات الشخص الآخر أولاً. يناقش بولس الرسول قضية الحقوق والمهام في آيتي كورنثوس الأولى ٧: ٣-٤: «لِيُوفِ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ حَقَّهَا الْوَاجِبَ وَكَذَلِكَ الْمَرْأَةُ أَيْضاً الرَّجُلَ. لَيْسَ لِلْمَرْأَةِ تَسَلُّطٌ عَلَى جَسَدِهَا بَلْ لِلرَّجُلِ وَكَذَلِكَ الرَّجُلُ أَيْضاً لَيْسَ لَهُ تَسَلُّطٌ عَلَى جَسَدِهَا بَلْ لِلْمَرْأَةِ.»



يشدد بولس على ذلك مرة أخرى حينما كتب قائلاً، «لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِأَخْرَيْنَ أَيْضًا» (فيلبي ٢: ٤).

يسأل المؤلف هـ جي. زيروف في كتابه شراك وأخطار الحب الرومانسي (H. G. Zerof, Pitfalls of Romantic Love) قائلاً، «كم من المهم بالنسبة لك أن تكون على حق؟ هل تعلمت السماح لشريك الحياة بالتعبير عن مشاعره، حتى على الرغم من عدم موافقتك، وربما بطريقة عنيفة، مع الآراء المُعبر عنها؟» ٣

جمال تجاوب كل شريك مع بعضهما البعض لرغبات واحتياجات الشخص المحبوب موجود العلاقة السليمة الناجمة عن الأخذ والعطاء الضرورية جداً لإيجاد المغزى في المحبة والزواج والجنس. والمفتاح الرئيسي لتطوير علاقة الأخذ والعطاء هذه هو الحساسية والرغبة في الحل الوسط والتسوية.

تتذكر دوتي عندما كنا في شهر العسل في المكسيك أنه أنني أردت مشاهدة فلم. كانت دوتي غير متحمسة البتة للفكرة كونها لا تتكلم اللغة الإسبانية. وكان الفلم يعرض أيضاً في صالة خارجية ومكشوفة مما يعني أنه سيكون هناك حشرات، ودوتي تكره الحشرات. لكنني كنت متحمساً جداً لمشاهدة الفلم لدرجة أنها وافقت باستسلام. لقد خطر في بالها، وربما لأول مرة، أنه يجب علينا في العلاقة الزوجية أن نكون راغبين في الحلول الوسط والتسويات وليس الإصرار الدائم على عمل الأمور بطريقة الخاصة. سيكون هناك اختلافات في الآراء، وأوقات يحتاج فيها المرء السماح لسعادة الشخص الآخر بأن تأتي قبل سعادته هو.

كان مجال التسلية هو المجال الذي كان يجب علينا أن نتعلم فيه التأقلم والتجاوب مع بعضنا البعض. كانت أذواقنا مختلفة على نحو جوهري. وكما تفسر دوتي ذلك قائلة، «أنواع الأفلام والبرامج التلفزيونية التي يحبها جوش هي عن رعاية البقر وقصص الجاسوسية والغاز الجرائم. من ناحية أخرى، فأنا أحب قصص الغرام وقصص الناس - وأي شيء يتعلق بالعلاقات. كثيراً ما يأخذني جوش لمشاهدة فلم معين عندما أكن أفضل فعلياً مشاهدة شيء آخر. مع ذلك، لقد أخذني عدة مرات في رحلات طويلة إلى سان فرانسيسكو لمشاهدة رقص الباليه، وهذه كانت خطوة عظيمة بالنسبة له، لأنه لن يذهب لوحده أبداً لمشاهدة رقص الباليه.

«يجب أن يكون في الزواج علاقة الأخذ والعطاء. قد تشعر في بعض الأحيان أنك أنت من تقوم بتقديم كل العطاء لوحده، وتشعر في أحياناً أخرى أنك أنت من تقوم بأخذ كل العطاء. أنا أوازن بين الاثنين بشكل عام.»

مجال آخر كانت أذواقنا تختلف فيه عندما تزوجنا كان مجال الرياضة. الرياضة الوحيدة التي كانت دوتي تحبها وتتابعها بشغف كانت رياضة كرة البسبول. أنها من مشجعات فريق ريد سوكس. لقد تزوجت من رجلاً يشاهد جميع أنواع الرياضة ويتابع أي فريق - ما عدا كرة البسبول. أنا من مشجعي فريق دالاس كابويز لكرة القدم الأمريكية. لم تنشأ زوجتي وتترعرع في بيت كانت فيه لعبة كرة القدم الأمريكية أولوية. قررت دوتي بالنهاية أن تتعلم عن كرة القدم الأمريكية وقمت أنا بتطوير اهتمامي بكرة البسبول. لقد اخترنا ألا ننسحب وأن يذهب كل منا في طريقه ولكن لمحاولة إيجاد حل متبادل مشترك يكون مفيداً لكلانا.

## التساوي في حلول الوسط والتسويات

كتب ديفيد بوغارد (David Bogard)، بعد زواجه من نفس المرأة لمدة سبعة وأربعين عاماً، ما يلي:

لقد كنت أرى دائماً أشجار الصنوبر عن بعد كما لو أنها كانت شجرة واحدة، لكن عندما كنت أقترّب منها، كان باستطاعتي رؤية جذعين متساويين فعلياً في القطر، كل جذع منهما يتأقلم ويخضع للآخر موحين أنهما شجرة واحدة، ولكنها لا يزالان بالحقيقة يشكّلان شجرتان متساويتان. الشخصين الذين يتحدا بالزواج، يمكنهما التأقلم مع بعضهما البعض لدرجة أن ولا واحد منهما يفقد ما هو حيوي وهام، ويبنيان بالتالي حياة يوجد فيها شخصيتان، كل شخصية فريدة بحد ذاتها، ويجب على كل منهما إعطاء الفرصة لأنفسهما للتطور بدون ممارسة العنف أو الشدة مع الآخر. يجب أن يكون هناك علاقة أخذ وعطاء وأن يتأقلم كليهما مع بعضهما البعض دون توقف والاحتفاظ بنفس الوقت بالتميز الفردي في ذاته. إذا كان أي شخص يعتقد أن هذه محاولة بسيطة، فليكن جاهزاً لصدمة عنيفة جداً. ٤

## أَسْئَلُهُ لِلتَّامَلِ

ما معنى «التجاوب مع السلطة» بطريقة إيجابية؟

ماذا ذلك مهماً في العلاقة الزوجية؟

كيف يمكنك تعلم التجاوب مع السلطة؟

المزيد من المصادر المفيدة:

بارز، جيرام. الرعاة والخراف (Barrs, Jerram. Shepherds and Sheep. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1983).

لويد - جونز، ديفيد مارتن. السلطة (Lloyd-Jones, David Martyn. Authority. Carlisle, Pa.: Banner of Truth, 1984).

## الفصل العاشر

فيها يتعلق  
بهذه الفضائح السرية

ربما يعتبر في هذه الأيام التكلم عن وجود الضمير الحي أمراً مثيراً للضحك. لكن إذا كنت ترغب في أن تصبح الشخص المناسب في علاقات الحب والزواج، فإن امتلاك الضمير الحي من الماضي سوف يكون متطلباً أساسياً. البدء الآن ببناء هذه الخاصية المميزة في حياتك وعلاقاتك الشخصية، فسوف يسمح لك ذلك بحصاد ثمراً غنياً بدرجة لا توصف في حياتك الزوجية وفي حبك. يا له من شعور عظيم عند دخولك علاقة حب زوجية وجنسية بضمير حي - معرفة أنك تمجد الله في حياتك -، بدلاً من استغلال الناس من أجل إشباعك وإشباع متعتك.

مع مرور السنوات، فإن الأمر يتطلب وقتاً للنمو والتعلم عن بناء العلاقات، ويمكن لكل واحد فينا تطوير أنماط سلوكية محددة. سوف تحدد هذه الأنماط الطريقة التي تتجاوب فيها بالعادة وكيفية تعاملك مع الأشخاص الآخرين. ستكون حينها حياة المحبة الجيدة هي نتيجة تاريخ طويل من العلاقات الجيدة على نحو رئيسي. دون التدخل الخاص، فإن الطريقة التي كنت تعامل فيها الناس في الماضي سوف تكون نفس الطريقة التي تريد أن تعامل فيها الناس في الوقت الحالي. هذا التدخل سوف يحدد الطريقة التي سوف تعامل فيها الناس في المستقبل. لهذا السبب، فإنه من المهم جداً ممارسة أنماط التواعد والعلاقات السليمة. أنت تضع الأساس لعلاقة زوجية سوف تدوم العمر كله.

إذا ما بنيت في حياتك نمط استغلال الناس من أجل متعتك الخاصة، فأنت لن تتغير بشكل عام في العلاقة الزوجية، بغض النظر عن مدى إخلاصك في حبك. مراسم الزفاف لن تغير أي شيء بطريقة سحرية. وخصائصك وسماتك المميزة لم ولن تبنى في ليلة واحدة.

## اثنين من المبادئ الإرشادية

ما هي القاعدة الذهبية الوحيدة للتواعد برأيك؟ أنني أعبر عنها كالتالي: سوف أعامل شريك الميعاد بنفس الطريقة التي سأعامل فيها الشريك الذي سأزوج به ذات يوم. قبل أن أصبح مسيحياً جعلت ذلك مبدئي الإرشادي.

كيف تعامل شريك التواعد؟ هل هي الطريقة التي تريد من أحدهم أن يعامل الشريك الذي تريد الزواج به؟ أم أنك كنت غير صادقاً في علاقتك، بنفس الطريقة التي تريد من أحدهم أن يكون غير صادق مع الشريك الذي تريد الزواج به؟ هل أنت تقوم بخداع أحدهم بنفس الطريقة التي تريد من شخص أن يخدع الفرد الذي تريد الزواج به ذات يوم؟

أجد أن معظم الناس في الوقت الحالي يبررون فعلياً لأنفسهم التورط في العلاقات الجنسية قبل الزواج. مع ذلك، وكما يشير هيربيرت جي. مايلز في كتابه الفهم الجنسي قبل الزواج (Herbert J. Miles, Sexual Understanding Before Marriage) قائلاً، »

أن تؤمن بالعلاقة الجنسية قبل الزواج، يجب على الرجل أن يدافع عن حق أي رجل في إقامة علاقة جنسية مع والدته قبل أن تتزوج. يجب عليه الدفاع عن حق أي رجل في إقامة علاقة جنسية مع شقيقته قبل أن تتزوج. يجب عليه أن يدافع عن حق أي رجل في إقامة علاقة جنسية مع أخته قبل أن تتزوج. ١

إذا كنا لا نستطيع الدفاع عن نوع واحد من العلاقة الجنسية قبل الزواج، فكيف يمكننا القول عن النوع الآخر من العلاقة الجنسية أنه أمراً جيداً؟ ذلك لا يجعل الأمر مفهوماً وليس له معنى، وضامناً تعرف ذلك. هؤلاء الأشخاص الذين يدافعون عن العلاقة الجنسية قبل الزواج على أساس «أنها لا بأس بها طالما أنك تحب الشخص الآخر» فإنهم بكل بساطة يكشفون عن مدى جهلهم بالحب. هل يمكنك أن تحب أحدهم بصدق في حين أنك تجعله يدخل علاقة زوجية لمدة العمر بضمير يشعر بالذنب؟ لقد أردت دائماً أن انظر في عيون بناتي مباشرة وأقول لهن أنني أمل أن الرجال الذين يواعدوهم والرجال الذين سوف يتزوجوهم سوف يعاملوهن كما عاملت والدتهن.

المبدأ الإرشادي الآخر الذي تبنيته كان أن أتصرف في تواعدي بنفس الطريقة التي انتظر من زوجتي المستقبلية أن تعامل الذين كانت تواعدتهم. أنا سعيد في الوقت الحالي لأنني التزمت بهذه الفلسفة. المرء التي واعدتها لمدة ثلاث سنوات ونصف وكدنا أن نتزوج أصبح حالياً من أعز صديقات زوجتي.

قد تقول، انتظر لحظة هنا، لم أكن نموذجاً للفضيلة على الضبط. فما يجب عليّ فعله الآن؟ هل يجب أن أعاني؟ هل أنسى موضوع الزواج؟ كلا، هذا ليس نوع النسيان الذي يتوقعه الله. ليس هناك حاجة لحمل الشعور بالذنب إلى علاقة جديدة. تكون الطريقة الوحيدة في بعض الأحيان لتطوير الضمير الحي هي العودة إلى الماضي وطلب المغفرة عن أخطائك السابقة.

يناقش المؤلف إلف ج. نيلسون في كتابه حياتكما معاً (Elof G. Nelson, Your Life Together) كيف يمكن أن تحدث المشاكل بسبب مشاعر الذنب:

كثيراً ما يقول الناس الذين يجلبون معهم أعمق مشاكلهم أنهم يشعرون أن خجل وذنوب أخطاء الماضي لا تزال تطاردهم. في حين أنهم يعرفون أن الله قد غفر لهم، إلا أنه يبدو ليس هناك وجود لعملية جراحية لإزالة الندوب العاطفية الشخصية بالنسبة لهم. نحن نحتاج بالتالي إلى تذكير أنفسنا أننا نعيش في مغفرة يومية وأن نفهم أننا قد تبررنا بالنعمة بواسطة الإيمان بالله. أخطاء الماضي غفرها الله الممجّد ويمكن للاعتراف الشخصي أن يكون ملائماً بتجديد الإيمان بأنفسنا. تحفظ الحياة المسيحية وتتغذى على حقيقة المغفرة، لأن حقيقة المغفرة هي الأساس للحياة المسيحية. ٢

بالإضافة إلى طلب وقبول مغفرة الله عن أخطائك الماضية، فيجب عليك فعلياً أن تغفر وتقبل نفسك. بما أنك لا تستطيع تغيير الماضي، فكن شاكراً لأن هذا الجزء من حياتك قد انتهى وأن الله يملك القوة ويريد أن يجعل كل شيء جديداً في حياتك المسيحية. يمكنك أن تطور ضمير حي بغض النظر عن مدى ما تشعر به الآن من خطأ التجارب السابقة.

## مطاردة فضائح سرية

يأتي الكثير من الأزواج طالبين مني المشورة بعدما يكونوا قد أحبوا بعضهم البعض، والسؤال الوحيد الذي يُطرح مراراً وتكراراً هو، «كم من تجاربي الماضية يجب أن أشارك بها من أحب الآن؟» تسبب هذه القضية الكثير من الكرب والألم للكثير من الناس. نصيحتي هي ألا تشعر بأنك «مضطر لقول كل شيء». إذا عرفت أنك محبوباً ومقبولاً كما أنت عليه الآن، فإن حبك في أمان إذن. مع ذلك، إذا كانت الأحداث من حياتك السابقة ستجعل من أحدهما يشكك بالعلاقة، فأنت على أرض مهتزة وغير ثابتة.



وجد شاب اسمه كريس نفسه يتصارع مع هذا السؤال. بعد الاستماع لقصته، اقترحت عليه ألا يشارك بعض من أخطائه الواضحة مع خطيبته، ما لم يكن دافعه للصمت هو الخوف - الخوف من أن تكشف حياته الماضية سوف يؤثر سلباً على العلاقة وعلى حبها وقبولها له. إذا كان ذلك هو سببه الحقيقي لعدم البوح بالمعلومات، فأني أشير عليه بأن يشارك حياته الماضية معها ويضعان حبهما على المحك. إذا كان الخوف موجوداً، فإنه لن يكون قادراً أبداً على الانفتاح لها بالكامل وأن ذلك سوف يستمر بمطاردته.

يقدم ديفيد ميس في كتابه الاستعداد للزواج (David Mace, Getting Ready for Marriage) المزيد من بعض المعلومات المفيدة حول هذا المجال قائلاً:

أقدم لكم قاعدة بسيطة تتعلق بالاعترافات. إذا شعرت أنه يتوجب عليك القيام بهذه الاعترافات، وأنت متأكد أنك تستطيع فعل ذلك بطريقة محبة بحيث لا تسبب الأذى للشريك، فأمضي قدماً وأفعل ذلك. لكن إذا كانت تراودك أي شكوك حول الموضوع، فاتبع هذه الخطة: اذهب أولاً إلى شخص تحترمه وثق به واعترف له بكل شيء، ومن ثم ناقش إذا ما سيكون جيداً عمل هذا الاعتراف للشخص الذي تخطط للزواج منه. إذا كان القرار الذي توافقان عليه معاً بعدم الاعتراف، فيجب عليك ألا تقلق حيال ذلك الموضوع بعد الآن. أنت تكون قد أظهرت رغبتك بالاعتراف، وهذا من أكثر الأمور أهمية. إذا تم اكتشاف بعض الأمور في وقت لاحق، ويسأل شريك الحياة لماذا لم تعترف بذلك من قبل، فإن إجابتك ستكون هي أنك كنت راغباً جداً أن تعترف بذلك، لا بل بالحقيقة أنك اعترفت بذلك لشخص (الذي يمكنك أن تذكره بالإسم). يمكنك بعد ذلك تفسير أنك حجبت هذه المعلومات لأنك شعرت أن هذا من أكثر الأمور المحبة لفعلها في ذلك الوقت. ٣

تذكر التالي: يشبه وجود الضمير الحي وجود لوحة رسم نظيفة جاهزة ليرسم عليها الله الصورة الأكثر جمالاً التي يريد من حياتك أن تكونها. إذا كان سطح اللوحة غير نظيف أو الانطباعات التي خلفها الفنانون السابقون لم يتم إزالة الأوساخ منها، فإن اللوحة ستجد صعوبة كبيرة في أن تكون كما يراها الفنان الأوحده في مخططه.

## أَسْئَلُهُ لِلنَّامِلِ

ما هي الفضيحة السريّة في حياتك والتي تستخدمها الشيطان لإحزانك؟  
كيف يملّك التخلص من هذه الفضيحة السريّة؟

تغذية روحك

تؤثر علاقتك الشخصية مع الله بطريقة مباشرة على قدرتك لاكتشاف وتغذية علاقة الحب والزواج والجنس الهادف. لذلك، فإنه من أكثر المتطلبات حيوية وأهمية كي تكون «الشخص المناسب» يجب أن تمتلك حياة روحية ناضجة وتتطور باستمرار.

سألني ذات مرة أحد الأزواج المحبطين، «ما هو أكثر العوامل أهمية في العلاقة الزوجية الناجحة؟» فأجبت أنه من أكثر المظاهر أهمية في زواجي من دوتي هو علاقتي الشخصية مع يسوع المسيح. يبدو أن إجابتي قد أربكته. لذلك قلت له أن أي رجل وامرأة يقتربان من بعضهما البعض روحانياً بالموقف السليم، فإنهما سوف يتمتعان بحياة جنسية أفضل. هذا صحيح بالنسبة للمسيحيين غير المسيحيين على حد سواء، لأنه يوجد تطابق هائل بين الحميمة الروحية والاستمتاع الجنسي.

عندما يعمل المسيح في قلبك، فأنت سوف تبدأ برؤية الناس كما يراهم الله. يعتبر الله الإنسان مهماً جداً بالنسبة له لدرجة إنه أرسل ابنه ليموت على الصليب من أجل خطايا الإنسان. ما أن نقبل بذلك السمو والتقدير لأهمية شريك الحياة، فإن ذلك سوف يعمل فرقاً هائلاً في حياتنا - يؤمن المسيحي أن كل شخص يمتلك قيمة أصلية. بالتالي، فإنه يُنظر إلى الشخص على أنه ليس هدفاً جنسياً في المرتبة الأولى، ولكن كشخص يجب أن يُعامل بكرامة

واحترام لأن الله وضع واستثمر قيمة أبدية في ذلك الشخص. عندما تجعل ذلك أمراً داخلياً، فإن هذه الاقتناعات سوف تساعد على إعادة البرمجة بأكثر الطرق إيجابية لعضوك الجنسي الأكثر أهمية - (عقلك).

## البحث عن الروحانية

هل تدعم الأبحاث العلمية المجردة موقفي؟

دعونا نتفحص نتائج بضعة دراسات.

درس كل من العالمين الاجتماعيين دكتور بول أمونس (Dr. Paul Ammons) البروفسور المساعد لدائرة العمل الاجتماعي والطفل والعائلة في جامعة جورجيا، والدكتور نيك ستينيت (Dr. Nick Stinnett)، البروفسور ورئيس دائرة التنمية البشرية والعائلة في كلية الاقتصاديات المنزلية في جامعة نبراسكا، أي نوع من الناس يمتلكون أفضل العلاقات العائلية بما فيهم العلاقات الزوجية الأكثر سعادة. الميزة الرئيسية الوحيدة المشتركة بين هذه العائلات كانت هي أنهم «روحانيون بعمق.» ١

قام كل من الدكتورين لورنا وفيليب ساريل (Lorna and Philip Sarrel) الاختصاصيين بالعلاج الجنسي والعضوين في الهيئة التدريسية في جامعة يال، كلية الطب، بإجراء إحصائية شملت ٢٦٠٠٠ رجل وامرأة لدراسة النشاط الجنسي عند الأنثى. أظهرت النتائج تطابق متقارب «بين قوة المشاعر الدينية عند المرأة وبين قدرتها على التمتع بالعلاقة الجنسية.» لقد استنتجا أن «النساء اللواتي يملكن المشاعر الإيجابية الأكثر قوة حيال الدين هنّ اللواتي يملكن حياة جنسية جيدة جداً.» النسبة الأعلى للعلاقات الجنسية غير المشبعة ولا المرضية تظهر بالحقيقة بين النساء اللواتي يقلن أنهم «ضد الدين.» بالتالي، «النساء اللواتي يملكن مشاعر قوية ضد الدين هنّ الأكثر احتمالاً لإقامة علاقات جنسية غير سعيدة.» ٢

الإحصائية التي أجرتها مجلة مككول (McCall) بين قرائها فيما يتعلق بالعلاقات الحميمة بين الرجال والنساء أظهرت أن «النساء المؤمنات - تلك النساء اللواتي يشعرن بحضور الله في حياتهن - كثيراً ما يكن أقل تحفظاً وأكثر دفئاً وأكثر انفتاحاً من الأخريات.» ٣

ثمّ قام بعد ذلك أستاذين من معهد الفنون المتعددة والجامعة الحكومية، مايكل جي. سبوراكوسكي وجورج أ. هيغستون (Michael J. Sporkowski and George A. Hughston) بمقابلة الأزواج الذين مضى على زواجهم خمسين عاماً أو أكثر، ليعرفوا عن العوامل الأكثر أهمية في العلاقات الزوجية السعيدة. من أحد المهام المطلوبة من الأشخاص الذين أجريت معهم المقابلة كان «أن يقول ما الذي يدخل في وصفة الزواج السعيد.» وضع كل من الأزواج والزوجات أهمية الدين ضمن الأولويات الخمسة الأولى،

مع استشهاد الزوجات بأن الدين هو المعيار الأول للزواج السعيد بحيث تأتي أهميته حتى قبل الحب! ٤

تمّ سؤال الدكتور المختص بالطب العائلي، روبرت ب. تايلور (Dr. Robert B. Taylor)، في مقابلة حصرية إذا ما كان الدين مهماً في مساعدة تطوير وتنمية العلاقات الزوجية. أجاب الدكتور تايلور قائلاً، «الأزواج النشطاء دينياً يستطيعون الحصول على علاقات زوجية أكثر استقراراً.» ٥

كتب ديفيد ميلوفسكي (David Molifsky) رداً على عمل كل من الباحثين الدارسين، الدكتور بول أمونس (Dr. Paul Ammons) والدكتور نيك ستينيت (Dr. Nick Stinnett) [وكليهما من جامعة نبراسكا]، في مجلة Redbook قائلاً:

من أكثر العوامل المثيرة للدهشة في دراسة القوى العائلية كانت الدرجة العالية للتوجه الديني بين العائلات المشاركين في الدراسة. معظمهم، وليس كلهم، يذهبون إلى الكنائس ويشاركون بأنشطة كنائسهم ويصلون الصلوات العائلية بانتظام أو جلسات قراءة الكتاب المقدس المنتظمة.

يشير ستينيت إلى البحث الدراسي الآخر الذي أُجريت في الخمسين عاماً التي مضت والذي وجد أن العلاقة المتبادلة بين الدين وبين النجاح والسعادة موجودة في كل أطوار الحياة، وليس في السعادة العائلية فقط. إذن، لن يكون الأمر مفاجئاً أن تقدم الحياة الدينية المشتركة الأساس للقيم العامة المشتركة والإحساس بهدف ومغزى الحياة داخل العائلة. يشير ستينيت إلى أنه على الرغم من أن دراسة القوى العائلية لا تدل على أن الإيمان بالله هو متطلب أساسي وضروري للسعادة العائلية أو أنه يعني أن العائلات غير المتدينة لا تكون سعيدة، إلا أنه من الواضح أن يكون الدين مصدر رئيسي للقوة في العائلة كما هو الحال مع الأفراد. ٦

كتبت الدكتورة الاجتماعية إيفلين دوفال (Evelyn Duvall) قائلة، «ليس الأمر صدفة - حسبنا تظهر الدراسات - أن الأزواج الذي تزوجوا في كنيسة يبقون معاً في أعداد أكبر بكثير ممن يتزوجون مدنياً؛ أنهم يتشاركون بالأهداف والقيم المشتركة العامة لديانتهم.» ٧

يكشف تقرير صحيفة Chicago Tribune عن إحصائية مجلة Redbook التي أجرتها على ١٠٠٠٠٠ شخص حول الأداء الجنسي قائلاً، «حسب التماسك والتناسق الجديران بالملاحظة في العلاقات الزوجية، فإنه كلما كانت الاقتناعات الدينية للمرأة أكثر قوة، كلما كانت على الأرجح الأكثر استمتاعاً وإشباعاً في العلاقات الجنسية في الزواج.» يتابع التقرير ليعترف بأن «المتعة الجنسية الأعظم بالنسبة للمرأة المتدينة قد تكون بكل بساطة إظهار السعادة الشاملة العظمى مع الحياة بشكل عام.» ٨

## الروحانية والعلاقات الجنسية

لماذا تؤثر الاقتناعات الدينية العميقة بمثل هذا التأثير الإيجابي على علاقات الحب والزواج والجنس؟ يقدم لنا العالم الاجتماعي الدكتور هيربرت جي. مايلز (Dr. Herbert J. Miles) الإجابة في كتابه الفهم الجنسي قبل الزواج (Sexual Understanding Before Marriage) قائلاً:

هناك ثلاثة أنواع من الفكر قد تلقي بالضوء على هذا السؤال. يأتي في المرتبة الأولى رأينا القائل أن مبادئ المسيحي الأساسية تساعد على إحداث الحياة الجنسية الجيدة. في العلاقات البشرية المتبادلة، تعلمنا المسيحية ما يلي: (١) إن القيمة والتقدير تكمنان في الأشخاص، (٢) يجب أن يكون لدينا احترام لحقوق جميع الأشخاص، (٣) أنه يجب أن تتميز بالتضحية غير الأنانية، (٤) أنه يجب علينا إظهار اللطف والفهم تجاه الآخرين، (٥) أنه يجب أن نكون متسامحين وبطيئين في الحكم أو الانتقاد، (٦) أنه يجب علينا الاهتمام بسعادة ومصالح الآخرين، (٧) أنه يجب علينا تحمل أعباء بعضنا البعض، و (٨) أنه يجب علينا ممارسة الانضباط الذاتي والسيطرة الذاتية. من الواضح على الفور أن هذه المفاهيم المسيحية هي المبادئ الأساسية الضرورية للتوافق الجنسي الجيد.

من ناحية أخرى، يوجد ميزات بشرية محددة تميل إلى حجب أو منع الحياة الجنسية الجيدة، مثل (١) الأنانية، (٢) عدم الصبر، (٣) عدم الاهتمام باحتياجات وحقوق الآخرين، (٤) السرعة في إلقاء اللوم أو الإدانة، (٥) عدم الرغبة في التعلم، و (٦) التصميم على إشباع الرغبات الفورية. من الواضح على الفور أن هذه الميزات هي ليست ميزات مسيحية. يمكن أن يُقال بكل حقيقة أن النماذج المسيحية الأساسية هي المفتاح الرئيسي لكل من العلاقات الزوجية السعيدة والحياة الجنسية المشبعة.

في المرتبة الثانية، فإن أبحاثنا تشير إلى أن المسيحية تقود لجعل التوافق الجنسي في العلاقات الزوجية أمراً ممكناً. ٩٨ ٪ من الأزواج ال ١٥١ الذين أجرينا عليهم دراستنا كانوا أعضاء في كنائس، و ٨٣ ٪ من الأزواج و ٩٦ ٪ من الزوجات كانوا يذهبون إلى مدارس الأحد بانتظام أثناء مرحلة طفولتهم وشبابهم، و ٧٦ ٪ من الأزواج و ٧٩ ٪ من الزوجات كانوا معلمين في مدارس الأحد، و ٧٣ ٪ يقدمون عشر دخلهم لكنائسهم بانتظام، و ٨٦ ٪ يقرئون من الكتاب المقدس ويصلون معاً بشكل مسموع في ليلة زفافهم، و ٩٠ ٪ يمارسون العبادة العائلية بانتظام، و ٩٠ ٪ يصلون قبل وجبات الطعام، و ٩٦ ٪ من الأزواج و ٩٣ ٪ من الزوجات يقودون الصلوات العامة في أنشطة كنائسهم.

ربما من الأمانة أن نعتم أن ٩٠ إلى ٩٥ ٪ من الأفراد المشمولين بالدراسة كانوا أشخاص مسيحيين مكرسين بنشاط. دعونا نشير إلى أنه في العلاقات الزوجية لهؤلاء الأزواج المسيحيين، فإن ٧٨ ٪ منهم

توافقوا جنسياً خلال أسبوع، و١٢٪ توافقوا جنسياً خلال شهرين، في حين أن ٦٪ فقط توافقوا جنسياً بنهاية فترة الثلاثين شهراً. بعد مرور ستة أشهر إلى عام على زواج الزوجين من بعضهما البعض، فإن ٩٦٪ من النساء اللواتي توافقن جنسياً يقلن أن محاولاتهم بلوغ الرعدة الجنسية نجحت في كل الأوقات أو في معظم الأحيان.

أيضاً، وفي نفس الفترة، فإن ٤١٪ من الأزواج يشيرون إلى أن الزوج والزوجة يبلغان الرعدة الجنسية معاً في كل الأوقات أو في معظم الأحيان، و٣٦٪ من الأزواج يبلغون الرعدة الجنسية معاً في بعض الأحيان. هذه النسبة للتوافق الجنسية هي نسبة أعلى من نسب التوافق الجنسي في دراسات أخرى. إذا كان عيش الحياة المسيحية ينزع إلى حجب أو منع التوافق الجنسي الجيد في العلاقة الزوجية، فكيف نفسر إذن النسبة العالية للتوافق الجنسي للأشخاص المشمولين في دراستنا؟ ... على الرغم من أننا لا نستطيع أن نكون متأكدين، إلا أنه هناك علاقة في دراستنا بين القيم والحوافز المسيحية وبين التوافق الجنسي في العلاقة الجنسية. بكل تأكيد، لا يوجد برهان هنا على أن القيم والحوافز المسيحية تحجب وتمنع التوافق الجنسي الجيد.

بعض المؤلفين، ممن ينتقدون المسيحية، يلّمون ضمناً إلى أنه ليس باستطاعة الشباب الملتزمين بالنماذج المسيحية التكلم بموضوعية فيما يتعلق بالجنس عند تخطيطهم للزواج. تشير دراستنا إلى أن هذه النظرية هي نظرية كاذبة. كشف ٩١٪ من الأزواج أنهم تناقشوا معاً بصراحة حول المواقف الشخصية وحول التفاصيل الكاملة للأمور الجنسية قبل زواجهم. ٩٧٪ ناقشوا الأمور الجنسية قبل زواجهم بشهر واحد فقط.

في المرتبة الثالثة، كثيراً ما يتم اتهام المسيحية بالعديد من الأفكار الكاذبة المتعلقة بالأمور الجنسية عندما تتعارض هذه الأفكار فعلياً مع ما تعلمه تعاليم المسيحيون اليهودون (Judeo-Christian = مسيحيون ناموسيون فرضوا التقاليد اليهودية على أخوتهم الأميين [من المترجم]) فيما يتعلق بالأمور الجنسية. للتوضيح، زوجين في الثلاثين من عمرهما ووالدين لثلاثة أطفال، كانا قد انفصلا عن بعضهما البعض وعلى وشك الطلاق. زارت السيدة X، والدة الزوجة، راعي العائلة لطلب مساعدته لمنع الطلاق. عند تفحص الأسباب الممكنة للنزاع بين الزوجين، سأل الراعي بالنهاية إذا كان الزوجان يمارسان حياة جنسية طبيعية. كانت السيدة X ساخطة وقالت، «دعني أخبرك يا سيدي أن عائلة X هم مسيحيون. عندما أنجبت أطفالاً، فإنني توقفت عن النوم مع زوجي (تعني أنهما توقفا عن ممارسة العلاقة الجنسية) ولم أتم معه منذ ذلك الحين. عندما أنجبت ابنتي طفليها الثالث، فإنني نصحتها أن تتوقف عن النوم مع زوجها، وأنها لم تتم معه طوال خمسة سنوات. دعني أخبرك يا سيدي أن كل هذا الكلام عن العلاقات الجنسية يقلل من كرامة الحياة المسيحية.» وتم طلاق الزوجين.



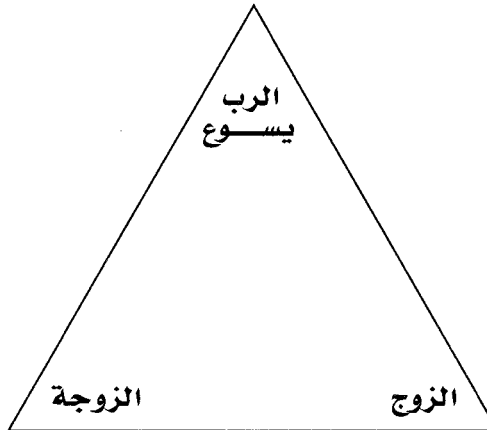
أي شخص مثقف يعرف أن أفكار السيدة X هي أفكار منحرفة ومشوّهة وغير مسيحية. تحميل المسيحية المسؤولية عن أفكار السيدة X هي مثل تحميل العلم الطبي مسؤولية المعتقدات الساذجة التي يؤمن بها الكثير من الناس فيما يتعلق بأسباب وعلاج الأمراض. ٩

لقد تمت دعوتي للتكلم أمام طلاب حصة العلاقات الجنسية البشرية بينما كنت أحاضر في إحدى الجامعات في الجنوب الغربي. قبل أن يتم تقديمي، استعرت كتاب المادة من أحد الطلاب. عندما بدأت بتقليب صفحات الكتاب، صادفتني عبارة وضع تحتها الطالب خطأً. لم أستطع تصديق ما قرأت: «أي شخص يمتلك اقتناعات دينية فإنه من المرجح أن يختبر حياة جنسية فاسدة.» على الرغم من الحجم الهائل للبراهين العلمية التي تثبت عكس ذلك، إلا أن الكتاب العلمانيين ما زالوا يؤيدون هذه الخرافة.

## اختبار فكري

ربما أنك تقول الآن، «انتظر لحظة عندك. لا تغرقني في كل هذه الأرقام والإحصائيات. أنا أعيش في عالم واقعي لأنسجم مع زوجي.»

دعوني أشارك ببعض الأفكار النيرة الشخصية لموازنة الكثير من الإحصائيات التي اقتبست منها. يقترب الزوج والزوجة في العلاقات الزوجية من بعضهما البعض عندما يقتربان من المسيح أكثر. دعوني أوضح ذلك بمثال المثلث المتساوي الأضلاع. يكون الزوج والزوجة هما الزاويتان السفليتان من المثلث ويكون المسيح على القمة. إذا ما أرادت الزاويتان السفليتان الاقتراب من بعضهما أكثر، فإنه يتوجب عليهما الاقتراب معاً للزاوية العليا. (للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، فأني اقترح عليكم قراءة كتاب لقد تزوجتك للمؤلف والتر تروبيسك [I Married You, by Walter Trobisch]). ساعدت علاقتي الشخصية مع الله بواسطة يسوع المسيح في جعلي حبيب أفضل وزوج أفضل وصديق أفضل لدوتي.



قبل فترة طويلة من تعرفي على دوتي، كنت قد بدأت بالبحث عن إجابات لبعض أسئلة الحياة الأكثر إرباكاً. وبما أن الكثير من الناس كانوا «متدينون» حيث نشأت، أعتقد أن الدين كان هو الإجابة، فتعلقت حينها بالدين. لقد كنت أشارك في الطقوس الدينية في فترات الصباح وبعد الظهر والمساء. لا بد أنني ذهبت إلى الكنيسة الخطأ لأنني شعرت بالسوء أكثر من الفترة التي بدأت البحث فيها.

فكرت بعد ذلك، حسناً، قد يكون التعليم هو الجواب. كنت أعرف كشاب عاش في مزرعة أن القشدة ترتفع فوق الحليب. لا بد أن الناس المتقنين هم من يمتلكون الفرح والسعادة والإمتلاء الداخلي، وحتى القوة كي يكونوا أحراراً. وكل ذلك كان يجول في خاطري، قمت بالتسجيل في الجامعة. يا لها من خيبة أمل لشخص يحاول إيجاد حقيقة وغاية الحياة!

أول جامعة ذهبت إليها كانت جامعة ميتشيغن، وكنت على الأرجح الطالب الأقل شعبية عند مدرسي الجامعة. كنت أريد إجابات. أعتدت على اقتحام مكاتبهم. أعتقد أن البعض منهم كان يطفئ النور ويسدل الستارة على النافذة عندما يراني قادماً. لم يستغرقني الأمر طويلاً لإدراك أن الكثير من أفراد الهيئة التدريسية والطلاب كانوا يعانون الكثير من المشاكل وكانت الحياة بالنسبة لهم أقل معنى حتى أكثر مما كنت أعانيه أنا. بل بالحقيقة، كان بإمكان بروفيسور مادة النظرية الاقتصادية إخباري كيف يمكنني اكسب أفضل في الحياة، لكن لم يكن باستطاعته إخباري كيف أعيش على نحو أفضل.

ثم فكرت، ربما الهيئة هي الجواب. إيجاد «قضية» وإعطاء حياتك لها. هؤلاء الأشخاص الذين كانوا في جامعتي والذي يبدو أنهم يسكون بخيوط القوة ولهم وزنهم الكبير هم قادة الطلبة، فذلك ترشحت لعدة مناصب سياسية وتمّ انتخابي.

لقد كان أمراً رائعاً معرفة كل شخص في الجامعة واتخاذ القرارات وصرف أموال الآخرين لتحقيق الأهداف التي أريدها. لقد تمتعت بذلك. لكنني كنت استيقظ كل صباح يوم اثنين وأنا لا أزال نفس الشخص. كنت أعاني بالعادة من الصداع بسبب سهرة الليلة الماضية، ويكون موقفي هو نفس الموقف دائماً، «حسناً، ها هي خمسة أيام أخرى قادمة.» كنت أتحمل من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة بطريقة ما؛ كانت سعادي تبدأ في ليالي أيام الجمعة والسبت والأحد. كانت الدائرة الفاسدة بأكملها تبدأ من جديد في يوم الاثنين التالي.

أصابني الإحباط بالنهاية. أنا أشك إذا كان يوجد طلاب جامعات في بلادنا كانوا أكثر إخلاصاً في محاولتهم إيجاد المغزى والحقيقة والقوة والغاية من الحياة مما حاولت أنا، ومع ذلك فإنني لم أجد ما أبحث عنه.

## الأمل ينبعث ويتدفق للأبد

لاحظت في ذلك الوقت مجموعة من الأشخاص في الجامعة. لم يكونوا مجموعة كبيرة، بل كانوا ثماني طلاب وعضوين من أعضاء الهيئة التدريسية، لكن كان يوجد شيئاً مختلفاً ومتميزاً في حياتهم. كان يبدو عليهم أنهم يعرفون ما هي وجهتهم في الحياة، وهذا كان أمراً غير اعتيادي أبداً. يشبه الكثير من الناس في مجتمعنا شخصاً رأيت في جامعة شيكاغو. فقد كان يسير في شوارع الحرم الجامعي (ربما كان ذلك في أسبوع التسجيل) ومعلقاً على ظهره يافطة كبيرة تقول، «لا تتبعوني، فأنا نائه.»

لم يبدو على هؤلاء الأشخاص أنهم يعرفون وجهتهم فقط، ولكن كان يبدو عليهم أنه لديهم قناعات أيضاً. أنا لا أعرف عنكم، ولكن أستمتع بوجودي حول أشخاص يمتلكون قناعات حتى ولو كانوا لا يوافقون على آرائي. بعض من أقرب أصدقائي هم من المعارضين لبعض الأمور التي أؤمن بها. يعجبني الأشخاص الذي لا يعرفون لماذا يؤمنون بما يؤمنوا به فقط، ولكنهم يعرفون أيضاً لماذا لا يؤمنون بما لا يؤمنوا به. وهذا أمر مهم جداً، ويبدو على أفراد هذه المجموعة أنهم يعرفون كل ذلك.

علاوة على ذلك، كان هؤلاء الأشخاص يعكسون نوع فريد من المحبة بالطريقة التي كانوا يعاملون الناس فيها. لقد لاحظت أنه في حين معظم الناس يتحدثون كثيراً عن الحب، فإن هؤلاء الأشخاص أظهروا شيئاً مميزاً جداً في علاقاتهم مع الآخرين. كانوا يمتلكون شيئاً لم أكن أملكه ولكني كنت أريده، لذلك أقمت معهم علاقة صداقة.

بعد عدة أسابيع، كنا جالسين في مقر إتحاد الطلبة. أتذكر وجود ستة من الطلبة هناك مع عضوين من أعضاء الهيئة التدريسية - أستاذ وزوجته. بدأت المحادثة بالتحول إلى موضوع الله. دعونا نواجه الأمر: إذا كنت تشعر بعدم الأمان، سواء أكنت طالب أو بروفيسور أو رجل أعمال أو نادلة أو أي شخص آخر، فيجب أن تقدم مظهر خارجي كبير جداً عندما تتحول المناقشة إلى موضوع الله. يوجد في كل جامعة وكل مدرسة ثانوية وفي كل مكتب وفي كل مقصف شخص متبجح يقول، «المسيحية؟ هذا الشيء للضعفاء وليس للأشخاص الأذكياء.»

هل تعلم ما وجدت أنه الحقيقة؟ الشيء الثابت هو إنه كلما كان المظهر الخارجي الذي يقدمه الفرد أكبر، كلما كان فراغه الداخلي أعظم. هذه هو نوع المظهر الخارجي الذي كنت أقيمه. كانت محادثاتهم تزعجني. كنت أريد ما يمتلكونه، لكنني لم أرد منهم أن يعرفوا ذلك، على الرغم من أنهم كانوا يعلمون طوال الوقت إنني أريد ما يمتلكونه وكانوا يعرفون أيضاً إنني لا أريدهم يعرفون إنني أريده. (يمكنك رؤية المأزق الذي كنت واقعاً فيه.)

فملت بمقعدي للوراء وحاولت التصرف برباطة جأش ولامبالاة. كنت أنظر إلى هذه الفتاة الشابة. (لقد كانت جميلة جداً! كنت أعتقد أن كل الفتيات المسيحيات قبيحات. كان اعتقادي أيضاً أنه إذا كنت شخصاً فاشلاً وعندما لا يمكنك النجاح في أي مكان آخر، فأنت تصبح مسيحياً.) سألتها قائلاً، «لماذا أنتم مختلفون جداً عن باقي الطلبة في الجامعة؟» نظرت إليّ وعلى وجهها ابتسامة خفيفة، والتي يمكن أن تصبح مزعجة إذا كنت في المزاج الخطأ، وقالت كلمتين فقط أعتقدت أنني لن أسمعهما أبداً في جامعة كجزء من «الحل.» فقد قالت، «يسوع المسيح.» فقلت لها، «أوه، دعينا من ذلك، فقد سئمت من الدين والكنيسة والكتاب المقدس. فلا تعطيني تلك القمامة عن الدين.» لا بد أنها كانت شجاعة جداً ومتمتلك قناعات قوية جداً لأنها نظرت إلى عيني مباشرة وقالت، لكنها لم تبتسم هذه المرة، «أنا لم اقل لك أي شيء عن الدين؛ أنا قلت يسوع المسيح.» حسناً، قمت بالاعتذار منها لأنني كنت وقحاً جداً. لم تتم تربيتي لأصبح شخصاً وقحاً. فقلت لها، «أرجوك أن تسامحيني على موقفي، لكن دعيني أقول لك الحقيقة، لقد أصابني القرف والتعب والإحباط واليأس من هذا الشيء. لذلك لا أريد المزيد منه فقط.»

لم أستطع تصديق ما الذي حدث بعد ذلك. قام هؤلاء الطلاب وعضوي الهيئة التدريسية بوضعي أمام التحدي لأن أدرس وأنفحص دراسة فكرية لإيجاد من هو يسوع المسيح. أعتقدت أن الأمر مزحة! قالوا بالتفصيل كيف اتخذ الله شكلاً بشرياً في شخص يسوع المسيح وموته على الصليب من أجل خطايا الجنس البشري وتكلموا عن دفنه وقيامته - بكل ما في الكلمة من معنى - من بين الأموات في اليوم الثالث، ومن ثم كانت لديهم الجراءة للإصرار على قدرته على تغيير حياة الشخص في القرن العشرين.

## نهاية مفاجئة

يا للسخافة! فقد كان اعتقادي أن المسيحيين يمتلكون عقليين، أحدهما كان ضائعاً والآخر كان يبحث عنه. كنت أنتظر من أحد الطلاب المسيحيين أن يتكلم في درس حتى أجادله كي أهيئ له. عادة ما كنت أسبق المدرسين في الرد. كنت أعرف الإجابات على أي جدال كان يقوم به طالب مسيحي، لكن هؤلاء الأشخاص استمروا بوضعي أمام التحدي مراراً وتكراراً، فلذلك قبلت تحديهم.

يجب عليّ الاعتراف أنني فعلت ذلك بالحافز الخطأ. لقد قبلت ذلك من أجل كبريائي، لم أفعل ذلك لأثبت أي شيء ولكنني فعلت ذلك لدحضهم. في الحقيقة، كانت الغاية الأصلية من كتابي الأول، برهان يتطلب قراراً (Evidence That Demands a Verdict)، كان لتأليف كتاب يجعل من معتقداتهم معتقدات فكرية ساخرة أو سخيفة.

لقد بدأت من منطلق إظهار سخافة المسيحية، ولكن بعد سنتين من الأبحاث وصرف الكثير من الأموال، أكتشفت عكس النتائج المرجوة. لقد توصلت للاستنتاج بأن المسيح يجب أن يكون من يدعي أنه

يكونه. لم يكن للإيمان أي علاقة لما وصلت إليه من استنتاج؛ لقد كان الأمر فكرياً بحثاً. لقد كنت مصمماً انه إذا ما استطعت إثبات أن أي من المجالين الأساسيين ليس صحيحاً أو أنه غير مستحق تاريخياً، فإنني أكون قد كسبت قضيتي ضد المسيحية.

كان المجال الأول إثبات أن العهد الجديد ليس موثوق به تاريخياً. اعتقدت أنه لا يوجد مجال للشك حيال هذا الموضوع. لقد همت كتابته لاحقاً وبعد عدة سنوات من وجود المسيح على الأرض، ففكرت، لا بد أن خرافات وأساطير لا تعد ولا تحصى قد تسلفت إليه، هذا بالإضافة إلى الأخطاء والتناقضات الأخرى. هذا كل ما كان علي إثباته. لكنه أعطى عكس النتائج المرجوة!

المجال الثاني كان القيامة، والتي كنت أعتقد إنها أبسط للنقض. كل شيء علمه المسيح وعاش ومات من أجله كان مؤسس على قيامته - بكل ما في الكلمة من معنى - من القبر، وكانت مهمتي البسيطة هي إثبات أن القيامة لم تحدث أبداً. اعتقدت أن ذلك سيكون سهلاً - فأنا لم ألتقي أبداً بأي شخص كان قد قام من بين الأموات. لكن ذلك أعطى عكس النتائج المرجوة أيضاً. بل بالحقيقة، البرهان كان شاملاً جداً لدرجة أنه قدم المادة لكتاب آخر، عامل القيامة (The Resurrection Factor).

## القوة التي لا تقاوم

لقد كنت فعلاً أعاني من مشكلة. كان عقلي مقتنعاً، لكني كنت ما زلت أصارع. لقد وجدت أن تصبِح مسيحياً (أفضل قول «مؤمناً») هو بالحري تحطيم للذات. لقد اعتمدت بكبريائي على كفاءتي الذاتية. تحداني يسوع المسيح للوثوق به مخلصاً ورباً. تحدى يسوع مشيئتي بالطلب مني الوثوق به من أجل حياتي بما إنه مات على الصليب من أجل خطاياي. دعوني أعيد صياغة كلمات دعوته: « هَتْنَدَا وَأَقِفْ عَلَى الْبَابِ وَأَقْرَعْ. إِنْ سَمِعَ أَحَدٌ صَوْتِي وَفَتَحَ الْبَابَ، أَدْخُلْ إِلَيْهِ » (رؤيا ٣: ٢٠). فأدركت أن « وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ سُلْطَانًا أَنْ يَصِيرُوا أَوْلَادَ اللَّهِ أَيِ الْمُؤْمِنُونَ بِاسْمِهِ » (يوحنا ١: ١٢).

لم يكن الأمر يعينيني بشيء إذا كان قد مشى على الماء أو حوّل الماء إلى خمر، لأنني لا أريد أن يقتحم حياتي «مفسد المتعة». لم يكن باستطاعتي التفكير بطريقة لإفساد وقت المتعة وتدمير أبحاثي ومساعي الفكرية أو إعاقه قبولي العلماني بين زملائي أسرع من دعوة يسوع لدخول حياتي. كان عقلي يقول لي أن المسيحية حقيقية، ولكن مشيئتي كانت تقول، «لا تعترف بها». لقد كنت منزعجاً جداً، هذا إذا أردت قول ذلك بلطف.

في كل مرة أكون مع هؤلاء المسيحيين المتحمسين، كان النزاع يزداد حدة. إذا كنت موجوداً بين أشخاص سعداء وأنت تشعر بالتعاسة، فأنت سوف تفهم كم يكون ذلك مزعجاً. كانوا يشعرون بالسعادة الكبيرة وأنا كنت أشعر بالتعاسة الشديدة لدرجة أنني كنت أقوم وأهرب - بكل ما في الكلمة من معنى - من مقر إتحاد الطلبة. لقد أصبحت منزعجاً جداً لدرجة أنني كنت أذهب للفراش في الساعة العاشرة مساءً، ولا أستطيع النوم إلا في الساعة الرابعة فجراً. كنت أعرف أنه يجب عليّ إخراج يسوع من عقلي أو إنني سؤف أصاب بالجنون.

في تاريخ ١٩-١٢-١٩٥٩ وفي الساعة ٨:٣٠ مساءً وأثناء سنتي الدراسية الثانية في الجامعة، أصبحت مسيحياً. سألني أحدهم فيما بعد قائلاً، «كيف لك أن تعرف ذلك؟» فقلت له، «حسناً، أنا كنت هناك». وصلت في تلك الليلة. كان لصلاتي أربعة خطوات بينما كنت أسعى لتكوين علاقة مع الله - علاقة شخصية مع ابنه المسيح الحي الذي قام من بين الأموات. مع مرور الوقت، حوّلت تلك العلاقة حياتي.

صليت أولاً قائلاً، «أيها الرب يسوع، شكراً لك من أجل موتك على الصليب من أجلي.» ثم قلت ثانياً، «أنني أعتزف أمامك بكل هذه الأمور التي لا ترضيك في حياتي واطلب منك أن تغفر لي وأن تطهرني.» (يقول الكتاب المقدس، «إِنْ كَانَتْ خَطَايَاكُمْ كَالْقَرْمِزِ تَبَيِّضُ كَالثَلْجِ» (اشعيا ١: ١٨). ثم قلت ثالثاً، «أما الآن، وفي أفضل طريقة أعرفها، فأنا أفتح باب قلبي وحياتي وأثق بك مخلصاً ورباً لي. سيطر على حياتي. غيرني رأساً على عقب. أجعل مني الشخص الذي خلقتني كي أكونه.»

آخر شيء، صليت قائلاً، «شكراً لك لأنك دخلت حياتي بالإيمان.» قام الروح القدس بتنشيط وتحفيز إيماني الذي كان مؤسساً على كلمة الله ومدعوماً بالبراهين والحقائق التاريخية.

أنا متأكد أنك سمعت الأشخاص المتدينون يتحدثون عن اختبارهم «عن صعقهم بعاصفة الإيمان.» بعدما صليت، لم يحدث أي شيء خارج عن المألوف. لا شيء البتة. بل بالحقيقة، شعرت إنني أصبحت أكثر سوءاً بعد اتخاذي لذلك القرار. لقد أصابني الغثيان في معدتي. وتساءلت قائلاً في نفسي، أوه، كلا يا ماكديويل، ما الذي ورطت نفسك به الآن؟ شعرت فعلياً إنني خرجت من الهوة العميقة، وبعض من أصدقائي وافقوني ذلك الرأي. ربما أكون قد شعرت بعدم الأمان في ذلك حيال قراري، ولكني علمت بعد عدة أشهر إنني لم أخرج من الهوة العميقة فقط، ولكن كل حياتي تغيرت أيضاً.

## التغيير من أجل الله

أحد المجالات الذي رأيت نفسي فيه إنني تغيرت كان عدم راحتي وقلقي المتواصل. كنت ذلك النوع من الأشخاص الذي يجب أن يبقى مشغولاً على الدوام؛ يجب أن أتواجد دائماً في بيت صديقتي أو منشغلاً

في مناقشة من نوع ما. كنت أسير في شوارع الجامعة، كان يثور في عقلي نزاع دائم. كنت أحاول الدراسة أو التفكير، ولكن لم يكن باستطاعتي عمل ذلك. لكن وبعد عدة أشهر من اتخاذي قرار الوثوق بالمسيح، بدأت أشعر بنوع من السلام العقلي.

لا أقصد إنني لم أعد أعاني من النزاع. ما وجدته في هذه العلاقة مع يسوع لا يتعلق كثيراً بالتخلص من النزاع بقدر ما كان القدرة على التأقلم مع هذا النزاع. كنت لن أقبل أن أبدل ذلك مقابل أي شيء في العالم لأنني اخترت بطريقة واقعية جداً ما وعد به المسيح حينما قال، «سَلاماً أَتَرُكُ لَكُمْ. سَلامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرُّ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرَهَبُ» (يوحنا ١٤: ٢٧).

مجال آخر أخذ بالتغير هو مزاجي السيئ. أعدت على تفجير غضبي على أي شخص إذا ما نظر إليّ بطريقة خاطئة. ما زالت الندوب موجودة من عراكي مع أحد الرجال لدرجة إنني كدت أقتله في سنتي الدراسية الأولى في الجامعة. كان مزاجي السيئ جزء متمم لحياتي لدرجة إنني لم أسعى لتغييره إرادياً. بعد يوم من اتخاذ قرار بالوثوق بالمسيح، صادفتني أزمة، لأكتشف حينها فقط أن مزاجي السيئ هذا كان قد اختفى! لقد فقدت السيطرة على أعصابي مرة واحدة فقط منذ شهر كانون الثاني ١٩٥٩. يسوع المسيح يغيّر الحياة.

المجال الثالث الذي شعرت فيه بقوة المسيح للتحويل كان علاقتي مع والدي. الكراهية الحادة جداً التي كنت أشعر بها تجاهه - سكير المدينة الذي كان يسيئ معاملتنا ويحرجنا - تحولت إلى محبة وقبول. التغير كان واضحاً جداً لدرجة أن والدي لاحظ ذلك وطلب من يسوع الدخول إلى حياته.

يقول الكتاب المقدس أنك إذا كنت في المسيح، فأنت خليفة جديدة، ولقد رأيت إعادة خلق والدي من جديد بأمر عيني. لم يعد يشرب المشروبات الكحولية أبداً. فتوصلت لاستنتاج واحد فقط: العلاقة مع يسوع المسيح تغيّر حياة الأشخاص. بإمكانك السخرية بجهل من المسيحية ويمكنك أن تضحك عليها وتستخف بها، لكنها تنجح. إذا ما وثقت بالمسيح، فابدأ بمراقبة موافك وتصرفاتك، لأن عمل يسوع هو تغيير حياة الناس ومغفرة الخطايا وإزالة الذنوب. إذا كل ذلك لم يحسن علاقة زوجية، فلا شيء سوف يحسنها أبداً.

## ما هو استنتاجك؟

لقد شاركت معكم كيف تجاوزت شخصياً مع أقوال المسيح. أنت أيضاً بحاجة لأن تطرح السؤال المنطقي التالي، «ما الفرق الذي تحدثه كل هذه البراهين في حياتي؟ ما الفرق الذي تحدثه سواء أمنت أو لم أؤمن أن المسيح مات على الصليب من أجل خطايي وقام من بين الأموات؟» أفضل إجابة هي ما قاله

يسوع لشخص يسمى توما الشكاك. فقد قال له يسوع، «أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي» (يوحنا ١٤: ٦).

يمكنك الوثوق الآن وفي التو بالله بالإيمان بواسطة الصلاة. الصلاة هي التكلم مع الله. الله يعرف قلبك ولا يهتم بما تقوله بقدر اهتمامه بموقف قلبك. إذا لم تثق أبداً بالمسيح ليغفر لك خطاياك ويمنحك الحياة الأبدية، فيمكنك فعل ذلك الآن وفي التو. بإمكانك أن تصلي شيئاً كالتالي: «أيها الرب يسوع، أنا أحتاج لك. شكراً لك من أجل موتك على الصليب من أجل خطاياي. أنا أفتح باب حياتي وأثق بك مخلصاً لي. شكراً لك لغفرانك خطاياي ومنحي الحياة الأبدية. اجعلني الشخص الذي تريدني أن أكونه. شكراً لك لأنني أستطيع الوثوق بك.»

بعد الوثوق بالمسيح مخلصاً ورباً، فإن التطبيقات العملية للتعاليم الكتابية والحاجة للبعد الروحي في هذه العلاقة تصبح أمور واضحة جداً. تؤثر علاقتي مع الله على كل مجال من مجالات حياتي. وإنها بكل تأكيد أحدثت فرقاً في علاقتي الزوجية.

## إيجابيات وسلبيات العلاقة الزوجية

بينما كنت أحاضر حول المفهوم المسيحي عن الحب والجنس والزواج في حصة علم النفس في إحدى جامعات الشمال الشرقي، سألني أحد الطلاب قائلاً، «ما هي بعض العوامل التي تساعد في جعل العلاقة الزوجية ناجحة؟» بعدما ذكرت كل من العوامل الإيجابية والسلبية، سألت الطلاب عن رأيهم مما ورد فيما ذكرته. فأجاب معظمهم أنها مثل ما يرد في أي كتاب عن الزواج أو علم النفس أو علم الاجتماع. كان يجب عليك رؤية تعبيرات وجوههم عندما أشرت إلى أن تلك العوامل كانت العوامل الإيجابية السلبية لعلاقة حميمة كما هي موصوفة في الكتاب المقدس. هز بعض الطلاب رؤوسهم غير مصدقين. لأول مرة، بدأ الكثير من الطلاب يعتبرون الكتاب المقدس وثيق الصلة بالحب والزواج والجنس.

يوجد على الصفحات التالية الخصائص الإيجابية والسلبية للعلاقة الزوجية كما لخصتها لهؤلاء الطلاب.

ربما يصيبك الإرباك كما أصابني في البداية عندما رأيت القائمة. من الممكن أن ترمي بها في القمامة حتى قبل البدء بقراءتها لأنها تبدو وكأنك يجب أن تكون الله أو عملاق روحي من نوع ما لاختبار كل العوامل الإيجابية الوارد ذكرها في القائمة. مع ذلك، فإن الفطرة السليمة تملي بأن هذه العوامل هي عوامل إيجابية ولازمة لتطوير العلاقات المقربة والحميمة. بما أنك تعرف أنك لا تستطيع إنتاجهم لوحدهم، فقد تشعر بالإحباط.



السلبيات	الإيجابيات
<p><b>نفاذ الصبر</b></p>	<p><b>الصبر</b></p> <p>يعقوب ١ : ٢-٤ «أَحْسِبُوهُ كُلُّ فَرَحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقْعُونَ فِي تَجَارِبٍ مُتَّوَعَةٍ عَالَمِينَ أَنَّ امْتِحَانَ إِيمَانِكُمْ يُنْشِئُ صَبْرًا وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌ، لِكَيْ تَكُونُوا تَامِينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ.»</p> <p>عبرانيين ١٠ : ١٦ «هَذَا هُوَ الْعَهْدُ الَّذِي أَعْهَدَهُ مَعَهُمْ بَعْدَ تِلْكَ الْأَيَّامِ، يَقُولُ الرَّبُّ، أَجْعَلْ نَوَامِيسِي فِي قُلُوبِهِمْ وَأَكْتُبْهَا فِي أَدْهَانِهِمْ.»</p> <p>كورنثوس الأولى ١٣ : ٤ «الْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَحْسُدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَفْخَرُ وَلَا تَتَفَخَّرُ.»</p> <p>كولوسي ٣ : ١٢-١٣ «فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ أَنَاةٍ، مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا.»</p>
<p><b>السعي وراء المصلحة الشخصية</b></p>	<p><b>طلب الخير من أجل الآخرين</b></p> <p>كورنثوس الأولى ١٣ : ٥ «وَلَا تُقْبِحُ وَلَا تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَحْتَدُّ وَلَا تَتَّظُنُّ السُّؤْيَ.»</p> <p>فيلبي ٢ : ٤ «فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ أَيْضًا.»</p> <p>غلاطية ٦ : ٢ «أَحْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَنْقَالَ بَعْضٍ وَهَكَذَا تَمِّمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ.»</p>
<p><b>الأخذ</b></p>	<p><b>العطاء</b></p> <p>لوقا ٦ : ٣٨ «أَعْطُوا تُعْطُوا كَيْلًا جَيِّدًا مُلْبَدًا مَهْرُوزًا فَائِضًا يُعْطُونَ فِي أَحْضَانِكُمْ. لِأَنَّهُ بِنَفْسِ الْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ.»</p> <p>يوحنا الأولى ٤ : ١٠ «فِي هَذَا هِيَ الْمَحَبَّةُ: لَيْسَ أَنَّنَا نَحْنُ أَحْبَبْنَا اللَّهَ، بَلْ أَنَّهُ هُوَ أَحْبَبَنَا، وَأَرْسَلَ ابْنَهُ كَفَارَةً لِخَطَايَانَا.»</p>

السلبيات	الإيجابيات
<p><b>الانانية</b></p>	<p><b>عدم الانانية</b></p> <p>فيلبي ٢: ٣-٨ «لَا شَيْئًا بَتَحَزَّبُ أَوْ بَعُجِبَ، بَلْ بِتَوَاضَعٍ، حَاسِبِينَ بَعْضُكُمْ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. لَا تَنْظُرُوا كُلَّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِآخَرِينَ أَيْضًا. فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ أَيْضًا: الَّذِي إِذْ كَانَ فِي صُورَةِ اللَّهِ، لَمْ يَحْسَبْ خُلْسَةً أَنْ يَكُونَ مُعَادِلًا لِلَّهِ. لَكِنَّهُ أَخْلَى نَفْسَهُ، آخِذًا صُورَةَ عَبْدٍ، صَائِرًا فِي شِبْهِ النَّاسِ. وَإِذْ وُجِدَ فِي الْهَيْئَةِ كَانَسَانٍ، وَضَعَ نَفْسَهُ وَأَطَاعَ حَتَّى الْمَوْتِ مَوْتِ الصَّلِيبِ.»</p>
<p><b>الكذب</b></p>	<p><b>الصدق</b></p> <p>كولوسي ٣: ٩ «لَا تَكْذِبُوا بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ، إِذْ خَلَعْتُمْ الْإِنْسَانَ الْعَتِيقَ مَعَ أَعْمَالِهِ.»</p> <p>زكريا ٨: ١٦ «هَذِهِ هِيَ الْأُمُورُ الَّتِي تَفْعَلُونَهَا. لِيَكَلِّمَ كُلُّ إِنْسَانٍ قَرِيْبَهُ بِالْحَقِّ. اقْضُوا بِالْحَقِّ وَقَضَاءَ السَّلَامِ فِي أَبْوَابِكُمْ.»</p> <p>كورنثوس الأولى ١٣: ٦ «وَلَا تَفْرَحْ بِالْإِثْمِ بَلْ تَفْرَحْ بِالْحَقِّ.»</p> <p>أفسس ٤: ٢٥ «لِذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمْ الْكُذْبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلِّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيْبِهِ، لِأَنَّنا بَعْضُنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ.»</p>
<p><b>الفخر والكبرياء</b></p>	<p><b>التواضع</b></p> <p>فيلبي ٢: ٣-٨ «لَا شَيْئًا بَتَحَزَّبُ أَوْ بَعُجِبَ، بَلْ بِتَوَاضَعٍ، حَاسِبِينَ بَعْضُكُمْ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. لَا تَنْظُرُوا كُلَّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِآخَرِينَ أَيْضًا. فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ أَيْضًا: الَّذِي إِذْ كَانَ فِي صُورَةِ اللَّهِ، لَمْ يَحْسَبْ خُلْسَةً أَنْ يَكُونَ مُعَادِلًا لِلَّهِ. لَكِنَّهُ أَخْلَى نَفْسَهُ، آخِذًا صُورَةَ عَبْدٍ، صَائِرًا فِي شِبْهِ النَّاسِ. وَإِذْ وُجِدَ فِي الْهَيْئَةِ كَانَسَانٍ، وَضَعَ نَفْسَهُ وَأَطَاعَ حَتَّى الْمَوْتِ مَوْتِ الصَّلِيبِ.»</p> <p>أمثال ١٦: ١٨ «قَبْلَ الْكُسْرِ الْكِبْرِيَاءُ وَقَبْلَ السَّقُوطِ تَشَامُخُ الرُّوحِ.»</p>

السلبات	الإيجابيات
	<p>يعقوب ٤: ٦ « وَلَكِنَّهُ يُعْطِي نِعْمَةً أَعْظَمَ. لِذَلِكَ يَقُولُ: يُقَاوِمُ اللَّهُ الْمُسْتَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً. »</p> <p>كولوسي ٣: ١٢ « الْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ أَنَاةٍ. »</p> <p><b>اللفظ</b></p> <p>كورنثوس الأولى ١٣: ٣ « وَإِنْ أَطَعَمْتُ كُلَّ أَمْوَالِي وَإِنْ سَلَّمْتُ جَسَدِي حَتَّى أَحْتَرِقَ وَلَكِنْ لَيْسَ لِي مَحَبَّةٌ فَلَا أُنْتَفِعُ شَيْئًا. »</p> <p>مقي ٥: ٢١-٢٢ « قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقَدَمَاءِ: لَا تَقْتُلْ وَمَنْ قَتَلَ يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْحُكْمِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَغْضِبُ عَلَيَّ أَخِيهِ بَاطِلًا يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْحُكْمِ وَمَنْ قَالَ لِأَخِيهِ: رَقَا يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْمَجْمَعِ وَمَنْ قَالَ: يَا أَحْمَقُ يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ نَارِ جَهَنَّمَ. »</p> <p>كولوسي ٣: ١٢ « الْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ أَنَاةٍ. »</p> <p>غلاطية ٥: ٢٢ « وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ، طُولُ أَنَاةٍ لُطْفٌ صِلَاحٌ، إِيمَانٌ. »</p>
<p><b>الكراهية</b></p> <p><b>عدم الثقة، الغيرة</b></p>	<p><b>الثقة</b></p> <p>أمثال ٢٧: ٤ « الْعَضْبُ فَسَاوَةٌ وَالسَّخَطُ جُرَافٌ وَمَنْ يَفِيضُ قُدَّامَ الْحَسَدِ. »</p> <p>كورنثوس الأولى ١٣: ٤، ٧ « الْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَحْسَدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَتَنَفَّخُ وَتَحْنَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. »</p>

السلبيات	الإيجابيات
<p>الجل، الغرور</p>	<p><b>النظرة الذاتية الواقعية</b></p> <p>كورنثوس الأولى ٤: ٦، ٧؛ ٨: ١؛ ١٣: ٤ «فَهَذَا أَيُّهَا الإِخْوَةُ حَوْلَتُهُ تَشْبِيهُاً إِلَى نَفْسِي وَإِلَى أِبْلُوسَ مِنْ أَجْلِكُمْ لِكَيْ تَتَعَلَّمُوا فِينَا أَنْ لَا تَفْتَكِرُوا فَوْقَ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ كَيْ لَا يَتَفَخَّ أَحَدٌ لِأَجْلِ الْوَاحِدِ عَلَى الْآخَرِ. لِأَنَّهُ مَنْ يُمَيِّزُكَ؟ وَأَيُّ شَيْءٍ لَكَ لَمْ تَأْخُذْهُ؟ وَإِنْ كُنْتَ قَدْ أَخَذْتَ فَلِمَاذَا تَفْتَحِرُ كَأَنَّكَ لَمْ تَأْخُذْ؟»</p> <p>«وَأَمَّا مِنْ جِهَةِ مَا ذُبِحَ لِلأَوْثَانِ فَنَعْلَمُ أَنَّ لِجَمِيعِنَا عِلْماً. الْعِلْمُ يَنْفُخُ وَلَكِنَّ الْمَحَبَّةَ تَبْنِي؛»</p> <p>«الْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَحْسُدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَتَنَفَّخُ.»</p> <p>كولوسي ٢: ١٨ «لَا يُخَسِّرُكُمْ أَحَدُ الْجَعَالَةِ، رَاغِباً فِي التَّوَاضُعِ وَعِبَادَةِ الْمَلَائِكَةِ، مُتَدَاخِلاً فِي مَا لَمْ يَنْظُرْهُ، مُتَفَخِحاً بِاطِّلَا مِنْ قَبْلِ ذَهْنِهِ الْجَسَدِيِّ.»</p> <p>غلاطية ٦: ٤ «وَلَكِنْ لِيَمْتَحِنِ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ، وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لَا مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ.»</p>
<p>عدم المسؤولية</p> <p>التفكير والاهتمام بالسمعة الذاتية</p>	<p><b>المسؤولية</b></p> <p>لوقا ١٦: ١٠-١٢ «الْأَمِينُ فِي الْقَلِيلِ أَمِينٌ أَيْضاً فِي الْكَثِيرِ وَالظَّالِمُ فِي الْقَلِيلِ ظَالِمٌ أَيْضاً فِي الْكَثِيرِ. فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا أَمْنَاءَ فِي مَالِ الظُّلْمِ فَمَنْ يَأْتِمُنُكُمْ عَلَى الْحَقِّ وَإِنْ لَمْ تَكُونُوا أَمْنَاءَ فِي مَا هُوَ لِلْغَيْرِ فَمَنْ يُعْطِيكُمْ مَا هُوَ لَكُمْ.»</p> <p><b>الوقائي أو الوقاية</b></p> <p>كورنثوس الأولى ١٣: ٥-٦ «وَلَا تُفْبِحْ وَلَا تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَحْتَدُّ وَلَا تَطْنُ السُّوءَ وَلَا تَفْرَحُ بِالْإِثْمِ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ.»</p>

السلبيات	الإيجابيات
<p><b>عدم التسامح</b> <b>أو عدم المغفرة</b></p>	<p><b>المغفرة</b>                      كولوسي ٣ : ١٣ « مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا. »                      متى ١١ : ٢٥ ؛ ٦ : ١٤ « فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ قَالَ يَسُوعُ: «أَحْمَدُكَ أَيُّهَا الْآبُ رَبُّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لِأَنَّكَ أَخْفَيْتَ هَذِهِ عَنِ الْحُكَمَاءِ وَالْفُهَمَاءِ وَأَعْلَنْتَهَا لِلْأَطْفَالِ؛»                      « فَإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يُغْفِرَ لَكُمْ أَيْضًا أَبْوَابُ السَّمَاوِيِّ. »</p>
<p><b>إدانة الآخرين</b></p>	<p><b>فحص المرء لأفكاره ودوافعه ومشاعره</b>                      متى ٧ : ١-٢ « لَا تَدِينُوا الْكَيِّ لَا تَدَانُوا الْأَنْكَمَ بِالذُّنُوبَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تَدَانُونَ وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ. »                      يوحنا ٨ : ٩ « وَأَمَّا هُمْ فَلَمَّا سَمِعُوا وَكَانَتْ ضَمَائِرُهُمْ تُبَكِّتُهُمْ خَرَجُوا وَاحِدًا فَوَاحِدًا مُبْتَدِينَ مِنَ الشُّبُوحِ إِلَى الْآخِرِينَ. وَبَقِيَ يَسُوعُ وَحْدَهُ وَالْمَرْأَةُ وَأَقْفَةٌ فِي الْوَسْطِ. »                      لوقا ٦ : ٣٧ « وَلَا تَدِينُوا فَلَا تَدَانُوا. لَا تَقْضُوا عَلَى أَحَدٍ فَلَا يُقْضَى عَلَيْكُمْ. اغْفِرُوا يُغْفَرَ لَكُمْ. »</p>
<p><b>التذمر</b> <b>والشكوى</b></p>	<p><b>القناعة والرضا</b>                      عبرانيين ١٣ : ٥ « لَنْ تَكُنْ سِيرَتُكُمْ خَالِيَةً مِنْ مَحَبَّةِ الْمَالِ. كُونُوا مُكْتَفِينَ بِمَا عِنْدَكُمْ، لِأَنَّهُ قَالَ: لَا أَهْمَلُكَ وَلَا أَتْرُكَكَ. »                      يهوذا ١ : ١٨ « فَإِنَّهُمْ قَالُوا لَكُمْ إِنَّهُ فِي الزَّمَانِ الْآخِيرِ سَيَكُونُ قَوْمٌ مُسْتَهْزِئُونَ، سَالِكِينَ بِحَسَبِ شَهَوَاتِ فُجُورِهِمْ. »</p>
<p><b>العقوق والجود</b></p>	<p><b>العرفان بالجميل</b>                      أمثال ١٩ : ٣ « حَمَاقَةُ الرَّجُلِ تُعَوِّجُ طَرِيقَهُ وَعَلَى الرَّبِّ يَحْنُقُ قَلْبُهُ. »</p>

السلبيات	الإيجابيات
<p><b>التسامح الذاتي، المزاج غير المسيطر عليه</b></p>	<p>تسالونيكى الأولى ٥ : ٨ « وَأَمَّا نَحْنُ الَّذِينَ مِنْ نَهَارٍ، فَلْنُصَحِّحْ لَابِسِينَ دُرْعَ الْإِيمَانِ وَالْمَحَبَّةِ، وَخُوذَةَ هِيَ رَجَاءُ الْخَلَاصِ. »                  رومية ١ : ٢١ « لِأَنَّهُمْ لَمَّا عَرَفُوا اللَّهَ لَمْ يُمَجِّدُوهُ أَوْ يَشْكُرُوهُ كَمَا لَهُ بَلِّ حَمَقُوا فِي أَفْكَارِهِمْ وَأَظْلَمَ قُلُوبُهُمُ الْعَبْيُ. »                  أفسس ٥ : ٢٠ « شَاكِرِينَ كُلَّ حِينٍ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي اسْمِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، لِلَّهِ وَالْأَبِ. »</p> <p><b>السيطرة الذاتية / المزاج المعتدل</b></p> <p>أمثال ١٦ : ٣٢ « الْبَطِيءُ الْغَضَبِ خَيْرٌ مِنَ الْحَبَّارِ وَمَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً. »                  رومية ٥ : ٣-٤ « وَأَيْسَ ذَلِكَ فَقَطْ بَلِّ نَفْتَحِرُ أَيْضًا فِي الضَّيِّقَاتِ عَالِمِينَ أَنَّ الضَّيِّقَ يُنْشِئُ صَبْرًا وَالصَّبْرَ تَرْكِيَةً وَالتَّرْكِيبَةَ رَجَاءً. »                  كورنثوس الأولى ١٣ : ٥ « وَلَا تُقَبِّحْ وَلَا تَطْلُبْ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَحْتَدُّ وَلَا تَظُنُّ السُّؤ. »                  غلاطية ٥ : ٢٣ « وَدَاعَةٌ تَعَفُّفٌ. ضِدُّ أَمْثَالِ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ. »</p>
<p><b>الراضي</b></p> <p><b>نشر الإشاعات ومحبة القيل والقال</b></p>	<p><b>الاجتهاد والإتقان</b></p> <p>يعقوب ٤ : ١٧ « فَمَنْ يَعْرِفُ أَنْ يَعْمَلَ حَسَنًا وَلَا يَعْمَلُ، فَذَلِكَ خَطِيئَةٌ لَهُ. »                  كولوسي ٣ : ٢٣ « وَكُلُّ مَا فَعَلْتُمْ فاعْمَلُوا مِنْ الْقَلْبِ، كَمَا لِلرَّبِّ لَيْسَ لِلنَّاسِ. »</p> <p><b>كتم الأسرار (الموثوقية)</b></p> <p>كورنثوس الأولى ١٣ : ٧ « وَتَحْتَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. »                  بطرس الأولى ٢ : ٩ « وَأَمَّا أَنْتُمْ فَحِجْسٌ مُخْتَارٌ، وَكَهَنُوتٌ</p>

السلبيات	الإيجابيات
<p><b>الخشونة والفظاظة</b></p>	<p>مُلُوكِي، أُمَّةٌ مُقَدَّسَةٌ، شَعْبٌ اقْتَنَاءٌ، لِكَيْ تُخْبِرُوا بِفَضَائِلِ الَّذِي دَعَاكُمْ مِنَ الظُّلْمَةِ إِلَى نُورِهِ الْعَجِيبِ.»  <b>تيموثاوس الأولى ٥: ١٣</b> « وَمَعَ ذَلِكَ أَيْضاً يَتَعَلَّمَنَّ أَنْ يَكُنَّ بَطَّالَاتٍ، يَطْفَنَنَّ فِي الْبُيُوتِ. وَلَسِنَّ بَطَّالَاتٍ فَقَطْ بَلْ مَهْدَارَاتٍ أَيْضاً، وَفُضُولِيَّاتٍ، يَتَكَلَّمَنَّ بِمَا لَا يَجِبُ.»</p> <p><b>الوداعة</b>  <b>غلاطية ٥: ٢٣</b> « وَدَاعَةٌ تَعَفُّفٌ. ضِدُّ أَمْثَالِ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ.»</p>
<p><b>عدم الرحمة والشفقة</b></p>	<p><b>كولوسي ٣: ١٢</b> « فَالْبَسُوا كَمَا خْتَارِي اللَّهُ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطَوْلَ أَنَاةٍ.»</p> <p><b>الشفقة والحنان</b>  <b>كولوسي ٣: ١٢</b> « فَالْبَسُوا كَمَا خْتَارِي اللَّهُ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطَوْلَ أَنَاةٍ.»</p> <p><b>لوقا ٦: ٢٨</b> « بَارِكُوا لِأَعْيُنِكُمْ وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ.»</p> <p><b>غلاطية ٦: ٢</b> « اِحْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَثْقَالَ بَعْضٍ وَهَكَذَا تَمْمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ.»</p>
<p><b>غير مهذب، وقاحة</b></p>	<p><b>الحساسية / الكياسة / الأدب</b>  <b>كورنثوس الأولى ١٣: ٥</b> « وَلَا تُقَبِّحْ وَلَا تَطْلُبْ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَحْتَدُّ وَلَا تَطْنُ السُّو.»</p>
<p><b>عدم الإخلاص</b></p>	<p><b>الامانة والإخلاص</b>  <b>غلاطية ٥: ٢٢</b> « وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ، طَوْلُ أَنَاةٍ لُطْفٌ صَلَاحٌ، إِيمَانٌ.»</p>

استرخ الآن، هناك أخبار جيدة! يمكنك تهجئة الروح القدس بكل ارتياح. لم يعطنا الله معايير عالية للعيش حسبها فقط، ولكنه أعطانا أيضاً القوة كي نعيش هذه المعايير العالية. العوامل الإيجابية المذكورة آنفاً هي بكل بساطة المظاهر أو الخصائص والسمات المميزة الحقيقية لله ذاته في طبيعته الأساسية. بكلمات أخرى، الله نفسه ليس معيارنا الذي يجب أن نعيش حسبه فقط، ولكن خصائصه وسماته المميزة هي أيضاً الجوهر الفريد لما يجب دمجه في حياتنا في إتحاد الحب والزواج والجنس.

يظهر لنا أبانا السماوي المحب طبيعته ومن هو في الكتاب المقدس. إنه يضع ذاته في داخلنا بواسطة الروح القدس لنعيش حياتنا بواسطته هو. أعطانا الله في شخص الروح القدس كل ما نحتاجه لنعيش الحياة المسيحية. الحضور المقيم لله بواسطة الروح القدس هو المصدر الذي يقوينا كي نكون «الأشخاص المناسبين» في العلاقات الزوجية.

## القبول ليس بديلاً

بسبب الأهمية القصوى لسكنى الروح القدس، فإنني أحب أن أكرر هنا ما كنت قد شاركت به في كتابي صورته ... صورتي (His Image ... My Image) فيما يتعلق «بالإحساس الجديد بالكفاية أو الكفاءة»:

الطريقة الأكثر فعالية لفهم الكفاءة الكامنة التي تمتلكها بواسطة الروح القدس هي فهم المصادر المتوفرة لكل مسيحي نتيجة لسكنى الروح القدس.

شيئاً رائعاً حدث لتلاميذ الرب في يوم الخمسين. فقد امتلئوا بالروح القدس ومضوا قدماً لتغيير مساق التاريخ بقوته. نفس ذلك الروح القدس الذي قوى ومكّن التلاميذ من أن يعيشوا حياة مقدسة وأن يكونوا شهود أقوياء ومثمريين يريد أن يعمل فينا في الوقت الحالي. الحقيقة المذهلة أن يسوع المسيح يعيش في داخلنا ويعبر عن محبته بواسطتنا هي واحدة من أهم الحقائق في كلمة الله.

محاولة أن نعيش المعايير المستحيلة للحياة المسيحية حسب قوتنا الخاصة - والفشل في عمل ذلك هو أمر حتمي - هي مقيدة بضعف إحساسنا بالكفاءة. بالحقيقة، المسيحي الذي يحاول أن يكون مثل المسيح قدر استطاعته (النموذج فوق الطبيعي) يمكن أن يمتلك إحساس بالكفاءة أسوأ من الشخص الذي هو غير مسيحي ويختار أن يعيش حسب بعض المعايير البشرية. معايير الحياة المسيحية عالية جداً لدرجة أننا لا نستطيع العيش حسبها بقوتنا الذاتية. وحسب ما ورد في كلمة الله، فإن شخص واحد فقط نجح في المحافظة على هذه المعايير الإيجابية - يسوع المسيح - المعنى من الحياة المسيحية هو أن نعيشها بقوة الروح القدس فقط.



ليس أن الروح القدس يُمكن المسيحي من الولادة من جديد في عائلة الله فقط، ولكن الروح القدس يساعد المسيحي في نموه الروحي وفي إنتاج ثمر الروح أيضاً.

الروح القدس هو من يقوينا ويفوضنا كي نكون شهوداً مثمريين. عندما قال يسوع أنه يجب أن نكون «شهوداً في أورشليم وفي كل اليهودية والسامرة وإلى أقصى الأرض»، فقد سبق قوله هذا عبارة «لكنكم ستنالون قوة متى حلّ الروح القدس عليكم» (أعمال ١: ٨). أنه ليس مستحيلاً فقط أن تصبح مسيحياً معزل عن الروح القدس، ولكنه مستحيلاً أيضاً إنتاج ثمر الروح في حياتنا وتقديم وتعريف الآخرين على يسوع.

منذ اللحظة التي نقبل فيها المسيح ويسكن فينا الروح القدس، فكل شيء نحتاجه كي نكون أولاد الله وأن نكون مثمريين من أجل المسيح سيكون متوفراً لنا. يكمن المفتاح الرئيسي في السماح للروح القدس بهلاً أو تقوية حياتنا حتى يمكننا اختبار والتمتع بكل ما هو متوفر لنا. من المهم أن ندرك أن كلمة بهلاً لا تعني شيئاً يملئنا من الخارج بل بالحري هو شيئاً موجود مسبقاً وهو الذي يقوم بعملية الإمتلاء. ولهذا أفضل استخدام كلمتي يتخلل أو يقوي.

نحن نمتلئ بالروح القدس بالإيمان، الإيمان في الله كمي القدرة الذي يحبنا. عندما تأخذ شيك إلى البنك وأنت تعرف أنك تمتلك الأموال هناك، فأنت لن تذهب وكلك شكوك إذا ما كان البنك سيصرف الشيك أم لا. أنت لا تتوقع أن تتوسل لأمين الصندوق أن يعطيك المال. بدلاً من ذلك، أنت تذهب بالإيمان بكل بساطة وتقدم الشيك لأمين الصندوق وتتوقع استلام المال الذي هو ملكك مسبقاً. عند الطلب من الله أن يملئنا بالكامل بروحه القدوس الذي هو مسبقاً يعيش في داخلنا، فنحن نطلب مرة أخرى ما هو ملكنا مسبقاً كأبناء لله.

في حين أنه يمكنك توقع استلام نقودك من البنك والإمتلاء بالروح القدس من الله بالإيمان فقط، إلا انه وعلى الرغم من ذلك يجب عليك أن تدرك العوامل التي تسبق عملية الاستلام تلك. أنت تستلم نقودك من البنك عندما تذهب هناك ومعك شيك أو ورقة سحب نقود تكون معبأة بالمعلومات وموقع بطريقة صحيحة. إذا ما ذهبت إلى البنك بتهور ودون إتباع تعليمات البنك لسحب النقود، فانك على الأرجح لن تستلم نقودك. مجرد الوقوف عند منعطف الطريق خارج البنك والصراخ، «أريد نقودي!» لن يؤدي للنتائج المرجوة.

## كن مستعداً

بطريقة مشابهة، يوجد عدة أمور يجب أن تجعلك مستعداً للإمتلاء بالروح القدس. يجب عليك:

أولاً، أن تجوع وأن تعطش من أجل الله وأن ترغب بكل إخلاص بأن تمتلئ بروحه القدوس. كان وعد يسوع هو «طوبى للجِياعِ وَالْعَطاشِ إِلَى البرِّ لَأَنَّهُمْ يُشْبَعُونَ» (متى ٥: ٦).

ثانياً، يجب أن تكون راغباً بإخضاع وتسليم إدارة وسيطرة حياتك للمسيح. وكما يقول بولس، «فَأَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ بِرَأْفَةِ اللهِ أَنْ تُقَدِّمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مَرْضِيَّةً عِنْدَ اللهِ عِبَادَتِكُمْ الْعَقْلِيَّةَ» (رومية ١٢: ١).

ثالثاً، اعترف بكل خطيئة معروفة يذكرك فيها الروح القدس واقبل الطهارة والمغفرة التي وعد بهما الله. «إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ» (يوحنا الأولى ٩: ١).

الإمتلاء بالروح القدس هو ليس أسلوب حياة اختياري بالنسبة للمسيحي. يأمرنا الله أن نمتلئ بروحه. «وَلَا تَسْكُرُوا بِالْخَمْرِ الَّذِي فِيهِ الْخَلَاغَةُ، بَلِ امْتَلِنُوا بِالرُّوحِ» (أفسس ٥: ١٨). لكن الله لا يأمر ولا يوصي دون تزويدنا بطريقة لإطاعة وصاياه. فقد وعدنا الله قائلاً، «أنه عندما نطلب شيئاً حسب مشيئته فإنه سوف يستجيب لنا. وإذا كنا نعرف أنه يستجيب لنا فيما نطلبه، فنحن نعرف أنه لدينا طلبات يجب أن نطلبها منه.»

يسكن الروح القدس في حياة المسيحيين مسبقاً، لذلك هم ليسوا بحاجة للطلب منه أن يأتي لحياتهم. أنهم بحاجة فقط للطلب منه أن يملئهم وأن يسيطر على كل جزء وكل زاوية مخفية في حياتهم.

في حين أن الروح القدس يسكن في المسيحيين مرة واحدة فقط وللأبد (في ذات اللحظة التي يدخل فيها المسيح حياتهم بواسطة الروح القدس)، فإننا سوف نمتلئ بالروح مراراً وتكراراً. بالحقيقية، الكلمة اليونانية التي تعني «الإمتلاء» تشير إلى الإمتلاء الثابت والمتواصل بالروح للسيطرة وتقوية حياة الشخص.

إحباط المحاولات الذاتية يختفي عندما نعيش بقوة الروح القدس. هو الوحيد الذي يمكنه منحنا القدرة على أن نعيش الحياة المليئة بالأهداف المقدسة التي نرغب فيها.

إذا كنت تعرف أنك ترغب في حياة ممتلئة بالروح، فكل ما تحتاجه هو أن تطلب ذلك من الله الآب. اعترف أنك أنت من كنت تسيطر على حياتك، وهذه خطيئة ضد الله الحاكم الشرعي الوحيد على حياتك. اشكره من أجل غفرانه لخطاياك بواسطة موت المسيح على الصليب من أجلك. ادع المسيح ليسيطر على حياتك واطلب من الروح القدس أن يملئك بقوته حتى يمكنك تمجيد المسيح في كل ما تفعله.

وكتصرف يدل على الإيمان، اشكره بعد ذلك على استجابته لما طلبته منه. شكر الله ليس جراءة أو إفتراض، أنه التصرف بالإيمان لشكره على المحافظة على وعوده بمنحنا ما نطلبه منه حسب مشيئته. وبما أنه يوصينا أن نمتلئ بروحه، فإن مشيئته لكل المسيحيين هي أن يعيشوا أسلوب الحياة فوق الطبيعي.

## قوة الله أم قوتك؟

كان باستطاعة بولس أن يقول بسبب إحساسه بالكفاءة التي منحها إياها الروح القدس، «أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يَقْوِينِي» (فيلبي ٤: ١٣). لقد عرف بولس أن كفاءته ليست منه ولكنها من الله الذي أصبح يعرف أنه الجزء المتمم لحياته لدرجة أنه قال، «لَيْسَ أُنَا كُفَاةٌ مِنْ أَنْفُسِنَا أَنْ نَفْتَكِرَ شَيْئًا كَأَنَّهُ مِنْ أَنْفُسِنَا، بَلْ كِفَايَتُنَا مِنَ اللَّهِ» (كورنثوس الثانية ٥: ٣).

عند دراسة الأشخاص الذين يستخدمهم الله، فسوف تجد في كثير من الأحيان أنهم حينما يخضعون حياتهم لله، فإنه يأخذ قيودهم وضعفاتهم ويحولها إلى قوى.

لذلك، كثير من الناس يقولون، «أوه، يجب أن يكون جون في نوع محدد من العمل المسيحي. أنه ذكي جداً ومقنع جداً وموهوب جداً في ذلك المجال المحدد.» لكن قد ينتهي المطاف بالقوة في أن تصبح قيوداً في بعض الأحيان. القوى التي نعتمد عليها والتي هي غير مستمدة من الله تسيطر بالكامل على حياتنا وتصبح في بعض الأحيان عوائق. نحن ننزع للاعتماد على أي قوى تكون واضحة لدينا قبل السماح إرادياً للروح القدس ببناء القوى الأخرى في حياتنا. القوى التي تمتلكها قبل أن يسيطر الروح القدس على حياتنا تصبح في بعض الأحيان إغراءات لاتخاذ مواقف الكفاءة الذاتية والأنانية والكبرياء والفخر.

من ناحية أخرى، فإن الضعفات التي نكون مطلعين عليها ونعرف انه يجب أن نعتمد على الله للتغلب على هذه الضعفات يمكن أن تبقينا معتمدين على الروح القدس لتغييرها. يمكن لهذه الضعفات أن تتحول إلى بعض من أعظم قوانا.

المنظور الملائم عن نفسك هو فهم من أنت بقواك وخواصك الجيدة وتقصيراتك وفشلك وضعفاتك، متذكراً أن هذه القوى السطحية يمكن أن تتحول لإغراءات لاتخاذ مواقف الكبرياء والافتخار. وجود الصورة الذاتية السليمة لا يعني أنك من دون قيود. إذا كنت تعرف من أنت في المسيح، فأنت سوف تكون متحرراً كي تقبل ضعفاتك وأخطائك وفشلك - لا أن تشعر بالتهديد منها. بكل الصبر الممتلئ بالرجاء، فإنه يمكنك التغلب على هذه المشاكل دون أن تصاب بالإحباط لأنك لم تستطع تلبية بعض المعايير الخيالية للكمال.

يمكن لشخص يمتلك دعائم ثابتة من الكفاءة التأكيد على الحقيقة البديهية المذكورة آنفاً، «أنا لست كما يجب أن أكون (أو كما خلقت)، ولكني لم أعد من أكونه، وبنعمة الله، أنا لن أكون ما لا يجب أن أكونه.» يمكننا أن نكون «واثقون أنه حينما يبدأ الساكن فينا عمله الصالح معنا فإنه سوف يستمر بذلك العمل حتى يوم يسوع المسيح.» ١٠

سوف تكون مخطئاً إذا اعتقدت أن عيش الحياة المسيحية هو أمراً صعباً. «أمر مستحيل» سيكون الوصف الأفضل إذا ما حاولت فعل ذلك وحدك. يمكن للروح القدس وحده فقط أن يعيش حضوره بواسطتك. يريد الله أن يكون المصدر لجعل ميزات خصائصه وسماته حقيقة واقعية في حياتك. كتب بولس الرسول واصفاً الخصائص والسمات المميزة للشخص الذي يقوده الروح القدس قائلاً، «وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ، طَوْلٌ أَنَاةٌ لُطْفٌ صَلَاحٌ، إِيمَانٌ وَدَاعَةٌ تَعَفُّفٌ. ضِدٌّ أَمْثَالٍ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ» (غلاطية ٥: ٢٢-٢٣). أن تكون «الشخص المناسب» حسب المنظور الكتابي هو عندما يعيش الله حياته وخصائصه وسماته المميزة بواسطة الروح القدس بداخلك ومن خلالك.

دعوني أركز واشده مرة أخرى بان أهم مظهر لزواجي من دوتي هو علاقتي الشخصية مع يسوع المسيح. ليس هناك فقط الاحتياجات لتكون ملتزمين بصدق\* للمسيح ولكن يوجد أيضاً الرغبات للنمو وكي تصبح ناضجين روحياً. لذلك، كثيراً ما سوف يتكلم شريك حياة مصاب بالإحباط عن برود أو اختلاف الشريك الآخر في الأمور الروحية قائلاً، «حسناً، لقد اعتقدت أنه (أنها) سوف يتغير بعد زواجنا.»

دعوني أختتم بتزويدك بأربعة إرشادات ممتازة مقابل ما يمكنك تقييمه من ناحية إذا ما كانت عملية الزواج تجري حسب مكانتها الروحية المطلوبة. وضع هذه الإرشادات الدكتور جي. ألن بيترسين في كتابه قبل أن تتزوج (Dr. J. Allan Petersen, Before You Marry). يقول بيترسين أنه يجب على الزوجين أن ينميا باستمرار في المجالات التالية. سوف تكون «الشخص المناسب» إذا ما ركزت باستمرار على ما يلي:

١. إعطاء الأولوية لقضاء وقت يومي وحيداً مع الله.

٢. التكلم بحرية عن المسيح مع الآخرين.

٣. أن تكون حساساً تجاه الخطيئة في حياتك وأن تتعامل معها.

٤. زيادة إطاعة كلمة الله. ١١

## أسئلة للتأمل

ماذا الحميمية الروحية تعزز وتقوي الحميمية الجنسية؟

ادرس الآيات امصاحية للميزات الزوجية الإيجابية؟

ما هو دور الروح القدس في حياتنا؟



## الفصل الثاني عشر

عامل الضغط

هل تعاني من الضغط؟ هل يؤثر الضغط على  
حبك؟ فأنت لست وحيداً إذن!

عندما كان مدير المعهد الوطني للصحة  
النفسية في بريطانيا يتحدث في الولايات المتحدة  
مؤخراً، فإنه قال العبارة التالية: «يعاني كل العالم  
الغربي من الضغط. أنه واحد من أسرع الأمراض  
نمواً في العالم.» الضغط هو المصدر الرئيسي للمشاكل  
الزوجية والعلاقات الشخصية المتبادلة بشكل رئيسي.  
أنه يلمس كل واحد منا، وقدرتنا على التأقلم معه  
سوف تؤثر على قدرتنا اليومية لتكون الشخص  
المناسب في العلاقة.

من بين ١٥٠٠٠ شخص أجريت عليهم إحصائية  
عامي ١٩٧٨ و١٩٧٩ من قبل مجلة General Mills  
في دراسة كان عنوانها «الصحة العائلية في عصر  
الضغط»، أظهر ٨٢ ٪ منهم أنهم بحاجة بئسة  
لتعلم التأقلم مع الضغط. بناءً على دراسات أجرتها  
الأكاديمية الأمريكية للصحة العائلية على مدى العشر  
سنوات السابقة، تمّ التقدير بأن ثلثي المرضى الذين  
يعودون الأطباء العاميين يعانون من مشاكل تتعلق  
بالضغط.

جعلت هذه الدراسات ودراسات أخرى مشابهة  
الكثير من رؤساء الشركات وقادة الصناعات يشعرون  
بالقلق. لقد أصبحوا يشعروا بالقلق لأنه في السنة  
الماضية فقط، فإن الغياب وزيادة المصاريف الطبية  
للشركات بسبب الأمراض المتعلقة بالضغط وخسارة  
الإنتاج كلفت شركاتهم ما يربو على ٥٠ مليار دولار.  
وأنهم يؤمنون أنه خلال سنتين، فإن عامل المصاريف  
المتعلقة بالضغط سيرتفع إلى ٧٥ مليار دولار - أي



بمعدل ٧٥٠ \$ لكل عامل في الولايات المتحدة. العائلات والعلاقات الزوجية هم الأكثر تأثراً بالضغط. الضغط هو المصدر الرئيسي للمشاكل الزوجية والعلاقات الشخصية المتبادلة بشكل رئيسي.

يملك دون أوسغود (Don Osgood)، المدرب الإداري مع شركة IBM، بعض الاهتمامات تتعلق بالضغط في العلاقات الزوجية وأسبابه وعلاجه. المقال التالي، وسوف أقتبسه بالكامل، لأن مضمونه الممتاز والقيّم يقدم بعض الإجابات على الأسئلة التي تتعلق بالضغط.

## السبب والتأثير

هل تلاحظ كم تشعر بالضغط عندما تفعل شيئاً خاطئاً وتكون خائف من أن يكتشف أحدهم الأمر؟ هذا النوع من الضغط هو شيئاً جميعنا راضون به، لأننا جميعنا فعلنا شيئاً خاطئاً، سواء أكلنا الحلوى سراً في متجر لبيع الحلوى أو مخالفة القانون. لكن يوجد مسببات أخرى.

يمكن أن يصيبك الضغط في بعض الأحيان كما تصاب بمرض الرشح العادي تدريجياً. ولا أحد يأخذ حذره لأن الجميع يعلم أن القليل من الضغط لن يؤذيهم. يكون بعض الضغط مفيداً لك بالحقيقة. لكنك سوف تجد نفسك ذات يوم مصاباً بمرض الضغط الشديد دون أن تعرف حتى متى بدأ. يجب عليك بعد ذلك إيجاد طريقة للتخلص منه - للراحة من الصراعات التي تنهك قواك كثيراً. في هذا الصراع الشخصي مع الضغط، فإنه يمكن لله شفائك منه عندما تتخلى عن طرقك الخاصة.

العلاقات هي من أحد العوامل الرئيسية للتعامل مع الضغط. عندما نفعل شيئاً خاطئاً أو شيئاً يمكن أن يسبب الأذى لأحدهم إذا ما اكتشف الأمر، فإن ذلك يزيد من الضغط علينا. من أحد الأسباب هو خوفنا من فقدان علاقاتنا. استنتج كل من الدكتورين هولمز وراهي (Homes & Rahe) في كلية الطب في جامعة واشنطن أنه يوجد ثلاثة وأربعين حدث في الحياة يشكلون مقياس الضغط. من هذه الثلاثة وأربعين حدث في الحياة، فإن عشرة منها تنتج أعظم الضغوط. سبعة من هذه الأحداث العشرة لها علاقة مباشرة بفقدان العلاقات مثل الطلاق أو موت أحد شريكي الحياة أو الانفصال العائلي أو التقاعد. لكن يوجد حدث كان المقياس قد أغفله أو تغاضى عنه؛ ألا وهو علاقة الطاعة مع الله التي لا يمكن أن تدفعنا أو تملقنا أو تحفزنا على عمل شيئاً خاطئاً بالنسبة لنا.

يتم التركيز في الإصحاح الرابع من الرسالة إلى العبرانيين على علاقة إطاعة كطريقة للشفاء من مرض الضغط لدرجة بسيطة جداً حتى أنه يمكننا بكل سهولة التغاضي عنها: «لأن الذي دخل راحته استراح هو أيضاً من أعماله...» (عبرانيين ٤: ١٠). هذه الفكرة العامة الرئيسية للراحة من الأعمال الشخصية كانت رسالة للشعب الإسرائيلي القديم فيما يتعلق بيوم السبت وإشارة إلى الأرض الموعودة. لكنها أيضاً وصفة ممنوحة من الله للحصول على الشفاء اليومي من صراعاتنا الشخصية مع الضغط.

## جذور عدم الراحة <المرض> (The Roots of Dis – ease)

الخطوة الأولى هي إعادة تفحص ذاتنا. يتكلم الدكتور هاري ليفينسون (Harry Levinson)، العالم النفسي المشهور، عن شيئاً يسمى الذات المثالية - فكرة رئيسية عامة ذكية ولامعة تتكون لدينا عن يمكن أن نصح بالنهاية المطلقة. سوف نفعل كل ما في وسعنا لرؤية كم نحن ناجحين أو جيدين، لأننا نريد أن نكون قادرين على أن نحب أنفسنا. لكن كثيراً ما يوجد هوة عميقة بين من نحن وبين ما نريد أن نكون، ويمكن لهذه الهوة أن تسبب مرض الضغط - أو سوف أسميه ضغط الذات - لأن ذاتنا هي التي تسبب المشكلة قيد البحث. لهذا السبب، حتى ولو كنت مسيحياً ملتزماً، فأنت بحاجة لإعادة فحص طريقتك في الحياة.

علمتني تجربتي الشخصية مع هذا النوع من الضغط درساً قوياً جداً. لقد طلبت مني الشركة إذا كنت أريد وظيفة هامة في اليابان. كان ذلك عمل عظيم لذاتي (الأنا)، ولكنني كنت أعرف أنني سوف أسبب مشاكل عائلية إذا ما قبلت بتلك الوظيفة. لقد سبق وأن انتقلت أنا والعائلة إلى أربعة مدن مختلفة، وبعد إحدى هذه التنقلات، هرب ابني البالغ من العمر حينها خمسة عشر عاماً من البيت لعدة أيام. لقد كنت أعلم أنه لا يجب علي التفكير بانتقال آخر الآن وخاصة أن ابناً آخر بلغ سن الخامسة عشر الحرج. لكن سمحت للإدارة بإرسالني مع آخرين لفترة ستة أسابيع طويلة. «أنا لا أحاول بيع نفسي يا الله. سوف أجعلهم يقررون ذلك بأنفسهم.» وقالت زوجتي جوان، «أنني أصلي من أجل أن يرشدنا الله يا دون.» وعرفت من الطريقة التي قالت بها ذلك أنها لا تريد الذهاب. قال ابني البالغ من العمر خمسة عشر عاماً بكل صراحة، «أنني لا أريد الذهاب يا والدي!»

في نهاية فترة الأسابيع الستة تم الإعلان أنهم قد اختاروا شخصاً آخر للوظيفة. فقلت في نفسي، «لا بأس في ذلك.» لكنني أصبت بعد يومين فقط باضطراب معوي حاد استمر لفترة طويلة، وأدركت حينها فقط كم كان الصراع عميقاً. بعد أربعة أيام من المعاناة وعدم الراحة، استيقظت في منتصف الليل أعاني من نفس المشكلة، ومع الصدق والصراحة الذين يسببهما الإرهاق، فأني صليت بكل رقة قائلاً، «أنا أفهم الآن عمق الصراع الذي كنت أعاني منه أيها الرب. اشفني أيها الرب من خطيئة انشغالي برغباتي. اشفِ علاقتي مع عائلتي ... وأرجوك يا إلهي اشفني أنا من تعبي الجسدي أيضاً.»

لم أضطر للنهوض من فراشي في تلك الليلة أبداً لأن الله غفر لي خطيئتي ومعاناتي الجسدية اختفت فور اختفاء التوتر. تعلمت أخيراً درساً قاسياً. يمكن للشخص أن يصبح منشغلاً جداً في إيجاد مكانة له في الحياة لدرجة أنه يجازف بفقدان علاقاته العائلية والروحية. وندفن بجانب كل ذلك معرفتنا بما هو الصواب.

## الانشغال المميت

إذا كانت طريقتك هي الانهماك في أمور الحياة دون أن تتعلم أيضاً الراحة الفعلية، أو إذا كنت تعاني من صراع الذات (الأنا) مع الله، فأنت تعيش إذن في مملكتك الخاصة بدلاً من العيش حسب طريقتك.

القدرة على السيطرة هي مهارة هامة في عالمنا المشغول، والأنا هي جزء مهم من كل ذلك. خلقنا الله مع الأنا الخاصة بنا ليمكننا من الانجاز. لكن الانشغال بأنفسنا هو ما يعارضه الله، لأن ذلك هو ما يبقينا مقيدين وعبيد لأنفسنا. ربما أننا نمضي ٩٠٪ من حياتنا ونحن نفكر بأنفسنا وفي سباق مع الأنا النموذجية. لكن خطة الله من أجلنا حينما نشعر بالضغط الشديد هي أن نرتاح من أعمالنا وأن نشغل معه هو مرة أخرى. وكما يقول مثل إسباني قديم، «ليس الحمولة هي ما تقتل الحيوان ولكن ما يقتله هو الحمولة الزائدة.» بكلمات أخرى، أنه الضغط اليومي المعتاد بالإضافة إلى القلق على أنفسنا هو ما يؤذينا. كان يسوع يعرف ذلك عندما قال، «تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ (ذوي الحمولة الزائدة والضغط الزائد والمنهكين من سباق الحياة) وَأَنَا أُرِيحُكُمْ» (متى ١١: ٢٨). أنها طريقة لطاعة مريحة.

لكن يوجد نوع آخر من الضغط الناجم عن اضطراب الحيرة. عندما كنت أعيش في مدينة كانساس، محاولاً تقرير أي طريق أذهب إليها بسبب إعادة تنظيم الشركة، كان قد عُرض عليّ وظيفة في شيكاغو وأخرى في نيو يورك. كنت أريد البقاء في مدينة كانساس، لكن زوجتي جوان لم تكن تريد ذلك. لقد اعتقدت أنه تمت دعوتي للخدمة هناك مع مؤسسة إنجيلية، ولكنهم قالوا، «يجب أن تشعر بالدعوة أنت وزوجتك معاً.» ولكن جوان لم تشعر بتلك الدعوة. بعد عدة أسابيع من عدم الراحة، قمت باستشارة أخ مسيحي والذي اقترح طريقة لحل ضغط عدم التأكد عندما لا يكون هناك توافق بين الناس الأكثر مشاركة.

فقد قال لي، «هناك ثلاثة أشياء يجب عليك فعلها. اعترف بكل الخطايا في حياتك وتخلص من أي شيء يقف أمام علاقة طاهرة مع الله. اشرح بعد ذلك مشكلتك له بكل صراحة. وأخيراً، آمن أنه يعمل الآن للإجابة على طلباتك - ليس بمعنى أنه سوف يستجيب لطلباتك، ولكن لتعرف أنه موجود هناك من أجلك. ثم تخل عن التفكير بذلك.» هذا ما يسمى بالتنازل عن. لقد قمت باتخاذ أول خطوتين، ولكنني لم اتخذ هذه الخطوة الثالثة والتي كانت أهم خطوة. عندما قلت لله أنني آمنت أنه يعمل لإيجاد حل لطلباتي - وفي تلك اللحظة بالذات - كنت قد اكتشفت إلى أين كنت سوف أذهب بعد ذلك.

كان أحد رجال الأعمال قد تأخر عن إلقاء خطاب في مدينة روتشستر في ولاية مينيسوتا، وكان قد غادر مدينة مينيابوليس، التي تبعد حوالي ٨٠ ميل ودون أن يتناول وجبة غداًه وكل ما كان يملكه من وقت هو ساعة ونصف فقط للوصول والتكلم. على الرغم من أنه كان يقود بالعادة بالسرعة المحددة (٥٥ ميل في الساعة) على الطرق الخارجية، إلا أنه أسرع جداً بقيادته حتى وصل إلى ما يقارب سرعة ٨٥

ميل في الساعة حتى أوقفته دورية سير خارجية. رأى الشرطي ينظر إليه بينما كان يسابق الريح، فصلى قائلاً، «أنت تعلم أيها الرب أنني احتاج للوصول إلى روتشيستر. أرجوك ألا تدعه يوقفني.» لكن شيئاً ما لسعه وجعله يكمل قائلاً، «إذا كان لا بأس بذلك بالنسبة لك.» من الواضح أن ذلك لم يعجب الله، لأن الشرطي أوقفه وسأله إلى أين هو ذاهب. فقال له، «لإلقاء محاضرة عن الضغط.» ثم تابع وهو يشعر بالخجل الشديد، «وأنا أشعر الآن بالضغط الشديد.»

نحن لا نريد مقابلة الناس عندما نفعل شيئاً خاطئاً، وخصوصاً الناس في السلطة. ولكن ما يخفف من وطأة الضغط هو الاعتراف بأننا كنا مخطئين. على الرغم من أن ذلك ليس ممتعاً، إلا أن الأمر يكون أكثر تحملاً على نحو غريب عندما تضبط وأنت تذنب بدلاً من تحمل عواقب ذلك الذنب. عاجلاً أم آجلاً، فإنه يجب علينا للتوصل لحل مع ذنبنا أو أننا سوف نفقد ذلك الانفتاح الذي يجعل من العلاقة الروحية الفعلية ممكنة.

## توقعات مستحيلة

إنها تتشابه مع الضغط الذي يسببه الشك الذاتي. بدأ أحد أصدقائي يحمل شهادة دكتوراه يشعر بذلك لأن شركته كانت تعتمد كثيراً على قدراته لاكتشاف حلول تقنية جديدة ولأنه لم يكن يعمل ذلك التقدم المطلوب منه. شكوكه المزعجة بأنه لا يستطيع تلبية توقعات الآخرين أوصلته بالنهاية إلى المستشفى، حتى أدرك أن العلاقة الآمنة هي التي تُبنى على من نحن عليه فعلياً وليس على ما نريدنا الناس أن نكونه. عندما سألت المعالج النفسي صديقي بعد سنة من المشورة، «لماذا أنت قاسٍ على نفسك؟ أن الله يحبك،» فابتدأ حينها بالشفاء.

إذا كنا ما زلنا نسير حياتنا على إفتراض أن الله يتوقع منا أن نكون صالحين، فإننا نعيش أسلوب حياة ضغط الأنا، على الرغم من أننا قد نكون غير مدركين لذلك. عندما ندرك أن الله يحبنا، عالمين أننا لا نستطيع أن نكون صالحين بدونه، فنحن نكون قد اقتربنا من الحرية. تأثيراً لذلك، فإن علاج المسيح هو «لا تحاول أكثر. لا تفكر أكثر. وبدلاً من عمل الأمور حسب طريقتك، اخضع أكثر.» فقد قال ذلك بطريقة مختلفة في موعظته على الجبل: «تأملوا زنايق الحقل.» لكن كلما ازداد نجاحنا، كلما ازدادت صعوبة رؤيتنا للزنايق، هذا ناهيك عن تأملهم. عندما نفكر فعلياً بالزنايق، نبدأ بإدراك كم هي جميلة بالقدر الذي يريده الله أن تكونه دون أن تكون مضطربة لما قد تصبح عليه أو ما لا يمكن أن تكونه.

إذا لم تعيد تعلم كيف تثق بخطة ربنا، فأنت ربما تكون تعبت بحالة القلق النفسي أثناء سيرك في الحياة. كان المسيح متأكداً من ذلك حينما قال «لا تقلقوا.» عند تكون المشكلة كبيرة ولا يمكنك رؤية حلها، ولكنك تعرف أنه يتوجب عليك حلها خلال شهر، فيجب عليك أن تقرر بالضبط ماذا ستفعل اليوم.

لا تقف جانباً منتظراً بقلق عما يجب أن تنجزه خلال أسبوعين من الآن. هذه هي الطريقة العملية لإتباع قول المسيح بأنه يجب ألا نقلق بشأن الغد.

بدلاً من شفاء قلبك النفسي، فإن المسيح يريد شفائك من الحالة التي يمكن أن تقودك إلى هناك. إذا وصلت إلى المرحلة التي لا تستطيع فيها تأمل الزنابق، يوماً بيوم، فقد تكون على الأرجح تعيش أسلوب حياة الضغط. فيما يلي بعض علامات الضغط اليومي التي يجب عليك أن تكون مطلعاً عليها:

## تغيير غير مفسر في فعاليتك

أنت تدرك فجأة أنك غير قادر على الانجاز بقناعة ورضا نشاطاً كنت معتاداً على فعله على نحو جيد.

## أداء غير منتظم

لقد كنت فعالاً جداً في الأسبوع الماضي، لكن في هذا الأسبوع، ولسبب ما، يبدو أنك لا تستطيع انجاز أي شيء.

## نمط الغياب أو التغيب

تجد نفسك تأخذ يوم إجازة أو أنك تمضي وقتك بأشياء «مهمة» أخرى عندما يحين موعد نشاط محدد أو مقابلة مع أحدهم.

## برود في العلاقات

الأشخاص الذين كنت معتاداً على التعامل معهم على نحو ممتاز لا تكون علاقاتهم دافئة أو طبيعية معك كما كانت عليه من قبل.

هذه العلامات وعلامات أخرى تشير إلى أن الضغط قد بدأ يؤثر عليك وأنه يجب عليك فعل شيئاً ما حياله.

ما هي بعض المسببات اليومية للانشغال بأنفسنا ونتائج عدم الإيمان وعدم الطاعة في حياتنا والتي قد نكون نتملكها؟

## التغيير المفاجئ

سواء أكننا نجريه بأنفسنا أو يسببه أشخاص آخريين. هل انتقلت بك الحياة إلى مسؤولية جديدة لم تكن مستعداً لها مسبقاً، أو مسؤولية تركز على ضعفاتك بدلاً من على قواك؟ هل تغيرت لتوك أم أنك على وشك التغيير؟

## الطموح المحبط

هل أصبحت في منتصف العمر دون بلوغ أهدافك في الحياة التي كنت تأمل أن تحققها ذات يوم، ومع القليل مع الحظ سوف تتمكن من تحقيقها؟

## الخوف من أن تضعف قدراتك بينما أنت تنمو في السن

عادة لا يكون لهذا الخوف أي أساس. إن قدراتك تتغير بينما أنت تنضج بالعمر، لكنك تطور قوى جديدة لتعادل القدرات الأخرى الأخذة بالتناقص.

## صدامات الشخصية

كثيراً ما تحدث هذه الصدامات لأن أحدهم يحاول أن يغير حياتك حسب رغبته - أو أنك تحاول تغيير حياة شخص آخر حسب فكرتك العامة الرئيسية عن الحياة. في كل الطريقتين، فإن الناس لا يحبوا أن يتغيروا من قبل الآخرين، وعندما تتم المحاولة، فإن الضغط يحدث. إنما ذلك يجب أن يحدث في بعض الأحيان مثل أثناء سنوات إرشادات الأهل لأولادهم. لكن تأديب الشخص حسب طريقة الرب، والسيطرة أو التلاعب والتأثير على ذلك الشخص هما أمران مختلفان تماماً. التأديب يجب أن يحصل ولكن ليس السيطرة - سواء أكنت راعياً أو مديراً أو والدة.

## عمل شيء ينتهك ويدنس ضميرك

يتطلب الأمر النضج والشجاعة للصمود أمام ما تؤمن به، أن تقول لجارك أو مديرك، «لن أفعل هذا الشيء.» قد يكلفك ذلك خسارة صداقة ذلك الجار أو حتى فقدانك لوظيفة في بعض مراحل حياتك، ولكنه يظهر ولاءً خاصاً ويساعدك على أن تعيش مع نفسك. أنت كمسيحي بحاجة لأن تتعلم كيف تعيش مع نفسك دون انشغالك بالآنا. ذلك ليس سهلاً، ولكنه أمراً حيوياً وهاماً.

## قوة الضغوط

فيما يلي بعض الخطوات العملية الوقائية لمساعدتك على الابتعاد عن عيش حياة القلق النفسي - بواسطة فهمك مرة أخرى لأسلوب حياتك - ومن قواك الخاصة بك. يجب أن تفكر بهذه الخطوات فقط بعدما تكون قد جددت علاقة الطاعة مع الله والإيمان بأنه يعمل فيك. ثم يمكنك التصرف بعد ذلك.

### تعلم أن تضع مشاكلك جانباً لفترة مؤقتة

عندما تكون في وسط موقف مليء بالضغط، طور القدرة على أن تبعد ذلك عن ذهنك لفترة مؤقتة. ركز على أمراً مختلفاً تماماً لفترة زمنية مفترضة سلفاً. ثم تعود بعد ذلك للمشكلة قيد البحث. قل لنفسك، «لا بأس بالنسبة لي ألا أفكر بتلك المشكلة في الساعة القادمة لأنني لا استطيع التعامل معها في الوقت الحالي.» هذه النصيحة الموجودة في أمثال ٣: ٥، «تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ،» تمثل فعلياً علاقة الإيمان المطبقة على مشكلة محددة.

### اتبع برنامجاً غير مألوف

قم بعمل مهامك الصعبة في الصباح الباكر حيث يمكنك انجازهم دون وجود أي من التشويشات التي يمكن أن تسبب الضغط. تعلم بالصلاة انتظار تعليمات الرب لليوم بإتباع مثال يسوع في النهوض مبكراً للصلاة.

### اكتب «مذكرة» لله

إذا ما وجدت نفسك في وسط موقف مليئ بالضغط، اكتب ملاحظة قوية تشرح فيها مشاعرك بمصطلحات واضحة وقوية. اكتب ما الذي يزعجك على الضبط. اذكر بالاسم الأشخاص والتصرفات التي تزعجك. دع مشاعرك تخرج من نظامك. مجرد كتابة ما يزعجك كثيراً، ما يمنحك مفهوم مختلف ويجعل المشكلة أكثر سهولة للحل ويخفف من الضغط. لا تقل لنفسك أنك لا تشعر بالسوء بينما أنت كذلك. كن صادقاً وصريحاً واخبر الله الحقيقة. اعترف باحتياجك واطلب منه أن يساعدك على التحرر من الأشياء التي كتبتها.

### غير بيئتك

خصص عشرين دقيقة للركض السريع ثم اتبعه بحمام أو سباحة. أو تناول وجبة طعام بتروي وتهل

وحدك. أو عندما يزداد الضغط، ابق مشكلتك خارج البيت. الأمر الهام هو أن تغير بيئتك المادية بالكامل. افعل ذلك بكل إتقان في بعض الأحيان. على سبيل المثال، اذهب في رحلة في عطلة أسبوع مع شريك حياة ودون الأطفال واعد اكتشاف متعة وأهمية علاقتكما. كل من هذه الأمور هي أمور جيدة لإعادة تأسيس حوارك مع الرب.

## جد نموذج لإتباعه

فكر بناسوت المسيح ولماذا عالج الضغط الذي واجهه بكل نجاح والذي هو أكثر بكثير من الضغط الذي يواجهك. إنه لم ينجح بفعل ذلك لأنه كان الله فقط، ولكن لأنه فعل شيئاً كإنسان أيضاً. من احد الأمور التي كان يفعلها هو أنه كان يختلي بنفسه ويمارس ذلك في حياته كإنسان راشد.

## جد شخصاً «مميزاً» يمكنه مساعدتك

اختر شخصاً أو أشخاص أنت تحبهم ومعجب بهم على وجه التحديد؛ هؤلاء الذين يمكنك بكل ثقة الذهاب إليهم من أجل نصائحهم لمشكلتك. (ليس بالضرورة أن يكون شخصاً في منصب أعلى منك وليس شخصاً تتوقع منه أن يخرجك من مشاكلك بكفالة.) اختر شخصاً تستطيع أن تصلي معه بانفتاح أو بصمت. سواء استخدمتما هذه الطريقة أو تلك، فإن الصلاة مع صديق التي ستجعلك أكثر صدقاً وصراحة مع نفسك هي الوسيلة المميّزة لتحرك من الضغط. كن مدركاً أنه وأنت تصلي أن الله مهتم بالمصدر الفعلي لهومومك ومشاكلك. لهذا السبب يريد الله منا أن نجتمع اثنين أو أكثر معاً.

فشل ابناء الشعب الإسرائيلي القديم بالدخول إلى أرضهم الموعودة بسبب عصيانهم وتمردهم وبسبب عدم إيمانهم بالله وبسبب النزوع للوثوق كليا على طرق معالجتهم للأمور بأنفسهم. هذه الحقيقة تنطبق أيضاً عليك وعلي. مكان استراحتنا الحديث موجود كما كانت الأرض الموعودة موجودة لشعب إسرائيل القديم - دون سنوات من المشورة أو الصراعات الشخصية. لكن إذا وضعنا ثقتنا في المعالجات العملية فقط، فسوف تبهن بعد ذلك أنها كانت إسعافات أولية فحسب في أفضل حالاتها.

ادرس بدقة آيتي عبرانيين ٤: ٩-١٠، تقدم هاتان الآيتان النموذج للاستراحة الفعلية التي مارسها الله : «إِذَا بَقِيَتْ رَاحَةٌ لِشَعْبِ اللَّهِ لِأَنَّ الَّذِي دَخَلَ رَاحَتَهُ اسْتَرَاخَ هُوَ أَيْضاً مِنْ أَعْمَالِهِ، كَمَا اللَّهُ مِنْ أَعْمَالِهِ.» هذه هي طريقة الله المختبرة للخروج من برية الضغط الزائد عن حده. يبدل الله الضغط بالاستراحة. عندما تؤمن أن تعاليم ابنه يسوع المسيح هي وصايا يجب إطاعتها، ووعود يجب الإيمان بها وأمثلة يمكن استخدامها في حياتنا اليومية، فسوف تبدأ حينها بالتخفيف من صراع الأنا الذي يسبب الضغط. ١



## خدع المهنة

يقدم أوسغود (Osgood) في مقابلة مع مجلة DPD Digest (البيت الأصلي لـ IBM) بعض الاقتراحات حول كيفية التعامل مع الضغط أثناء الوظيفة. هذا مهم إلى أبعد الحدود لأن صعوبات وتوترات العلاقة الزوجية كثيراً ما تكون مرتبطة بطريقة مباشرة بالضغط الذي يحصل بالعمل. لا أحد يريد التعامل مع الضغط وحده ولطوال الوقت، ولكن يحاول معظمنا أن يبدو هادئاً في العمل، ولكننا كثيراً ما نكون نغلي من الداخل دون إيجاد شخصاً نثق به للتكلم معه. بنفس المعنى، فأنا نتحول إلى طناجر ضغط لدرجة أن كل البخار المتجمع بالداخل يتفجر خارجاً. يجب علينا إعادة تعلم كيف نكون صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين ودون إيذاء علاقاتنا المؤسسة.

### جد شخصاً يقبلك كما أنت - بكل ضعفائك وبكل شيء آخر

تبنى العلاقات الناضجة على مثل هذا القبول. لقد فعلت ذلك مرة أثناء مناقشة خطة عمل مع مديري بقولي، «أريد التكلم عن بعض ضعفاي. إذا ما أخبرني بضعفاتك، فمن الممكن أن نعمل معاً بطريقة أفضل.» كان ذلك من أحد أفضل أيام مهنتي دون منازع وقد ساعدني ذلك لاحقاً عندما أصبحت ضغوط العمل تتحول إلى مضايقات شديدة.

### تعلم كيفية التعبير عن الاهتمام الصادق دون أن تدين

في المرة التالية التي يقول فيها أحد زملاؤك شيئاً يزعجك، حاول أن تقول، «عندما سمعتك تقول ذلك، فإنني شعرت بخيبة أمل،» بدلاً من أن تقول، «عندما سمعتك تقول ذلك فأنا خيبة آمالي.» هذه دينونة. أن ما تقوله فعلياً في الحالة اللاحقة هو، «أنت من فعل ذلك لي. أنه خطئك.»

### تعلم كيفية التعبير عن التقدير الحقيقي

لا تتمتع عن التعبير عن مشاعر الإعجاب أو الاهتمام أو العرفان بالجميل، طالما كانت تلك المشاعر صادقة.

### طور القدرة على إرضاء نفسك

افعل شيئاً سواء أثناء العمل أو خارجه، تريد فعلياً أن تفعله، حتى وأن كان يبدو سخيماً - ومثالياً، مع شخص تحب أن تكون معه. قم برحلة في البلاد أو اذهب في رحلة نهريّة. أبتع لك شيئاً تشتتبه، طالما

لا يسبب لك عجزاً كبيراً في ميزانيتك المالية. ابحث عن طرق يمكنك أن تفعل فيها على الأقل الأمور التي كنت تريد عملها دائماً دون أن تؤذي علاقاتك.

## ساعد الآخرين في مشاكلهم

بعملك هذا، يمكنك تطوير منظور أكثر إيجابية فيما يتعلق بمشاكلك الخاصة بك. ٢

من الواضح أنه مستحيل بالنسبة لي أن أثير لديك الانطباع بقوة إذا قلت لك أنه لا يجب تجاهل الضغط. إذا ما ترك الضغط دون حل، فإن ذلك سيؤدي النزاعات الشخصية والصحة السيئة والأذى العاطفي وعلاقات منحلة ومنهارة. لكن إذا ما تعلمت كيفية التأقلم مع الضغط الآن، فإنك سوف تستفيد كثيراً في علاقاتك الشخصية المتبادلة - وخصوصاً في علاقات الحب والزواج والجنس. بغض النظر عن مسببات الضغط في حياتك، فإنه يمكنك تعلم، كما فعلت أنا، التأقلم معه. وبالفعل، فإن تطوير العلاقات الجيدة مع الناس، وخصوصاً شريك الحياة، هو أفضل العلاجات للضغط. كل واحد منا بحاجة لشخص آخر يمكننا الاعتماد عليه ونفسي له بهمومنا أثناء أوقات المشاكل والاضطرابات.

## أسئلة للنأمل

ما الذي يسبب الضغط الأكبر في حياتك؟

ضع في قائمة أعراض الضغط التي يملكك التعرف عليها في حياتك.

ما الذي يملكك فعله الآن وفي التو للبدء بالتخفيف من الضغط؟

## تجنب العبودية المالية

ماذا كان آخر مجالات الخلاف مع شريك الحياة؟ إذا كنتما زوجين طبيعيين، فمن المرجح أن يكون الخلاف حول طريقة اكتسابك أو صرفك للنقود. عندما يجتمع اثنان في علاقة زوجية، فإن أولى الخلافات تتعلق في أغلب الأحيان بطرق استخدام الأموال - وكثيراً جداً ما يبقى هذا الخلاف هو الموضوع الأكثر استمراراً طوال فترة العلاقة الزوجية. إذا ما أردت الاستمتاع بعلاقة زواج هادفة مليئة بالحب والعلاقة الجنسية، فإن القدرة على التعامل مع الأمور المالية بفعالية هو أمر جوهري وهام تماماً.

لا شيء يمكن أن يسيء لعلاقة أسرع من المشاكل المتعلقة بسوء الإدارة المالية. السبب هو ما اقترحه يسوع في آية متى ٦: ٢١ حيث قال، «لأنه حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضاً.» أكثر من أي نوع آخر من أنواع الانضباط، فإن استخدام النقود يمتحن دوافع قلب الشخص. ليس مدهشاً ولا مفاجئاً أن النزاعات حول الأمور المالية هي من أحد أهم الأسباب الرئيسية للطلاق في الوقت الحالي.

لقد اقتبست مسبقاً من إحصائية مجلة مكال (McCall) أجريت على ٣٠٠٠٠ امرأة. كشفت هذه الإحصائية أنه «امرأة واحدة من بين ثلاث نساء تقريباً قالت أن عدم توفر الأموال كان المشكلة الرئيسية بينها وبين زوجها.» بل بالحقيقة، «احتلت المشاكل المالية المرتبة الأعلى من كل المشاكل التي تمَّ

وضعها بقائمة - الحالة الاستثنائية الوحيدة كانت ' فن التواصل الخطابي الضعيف'. « ١ تظهر الدراسات أن الأمر يتطلب وقتاً أطول لتحقيق التسوية والتوافق في مجال الأمور المالية أكثر من أي مجال آخر ما عدا التسوية والتوافق في العلاقات الجنسية. ٢

يمضي الشخص الأمريكي العامل المتوسط حوالي ٨٠٪ من وقته، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، بالتفكير بالأمور المالية. «هل يجب شراء هذا؟ هل سوف أحصل على زيادة على الراتب؟ هل استثمر في هذا المجال؟ كم يجب أن أصرف على شراء الملابس؟ هل يجب أن نبتاع بيت أم نستأجره؟ هل يمكنني السفر بالطائرة إلى بيتي في عطلة عيد الميلاد؟ كلي فضول لأعرف كم يبلغ راتب فريد السنوي. هل يجب علينا ابتياع سيارة جديدة أم مستخدمة؟ كم يجب أن أدفع عشور لله؟»

## اختر سيدك

يعلن يسوع عن سبب ذلك في آية متى ٦: ٢٤ حيث يقول، «لَا يَقْدِرُ أَحَدٌ أَنْ يَخْدَمَ سَيِّدَيْنِ لِأَنَّهُ إِمَّا أَنْ يُبْعِضَ الْوَاحِدَ وَيُحِبَّ الْآخَرَ أَوْ يَلْازِمَ الْوَاحِدَ وَيَحْتَقِرَ الْآخَرَ. لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَخْدُمُوا اللَّهَ وَالْمَالَ.» إذا لم يكن باستطاعتك السيطرة على المال، فإن المال سوف يسيطر عليك.

بما أنك تجلب طريقة صرفك للنقود معك إلى علاقتك الزوجية، فمن المهم جداً تطوير وتنمية ممارسات مالية صحيحة بينما أنت شخص أعزب. الاستخدام الجيد أو سوء استخدام النقود يمكن أن يكون مصدر فعّال رئيسي للاحتكاك في كل بيت. يمكن للشريك غير الحريص أو غير المنضبط تدمير - بكل ما في الكلمة من معنى - العلاقة الزوجية بسبب سيطرته الضعيفة على النقود وسوء استخدامها. مما لا شك فيه أنه سنحت لك الفرصة لملاحظة ذلك سواء في بيتك أو في بيت آخر تعرفه جيداً.

كمسيحيين، فإن اختيارنا الروحي والشرعي الوحيد هو خدمة الرب وليس المال. كتب بولس الرسول، المراقب المخضرم للبيوت والكنائس، قائلاً، «لأنَّ مَحَبَّةَ الْمَالِ أَصْلٌ لِكُلِّ الشُّرُورِ» (تيموثاوس الأولى ٦: ١٠). الرجاء أن تلاحظوا بدقة الآن أنه كتب «محبة المال»، وليس المال نفسه هو «أصل كل الشرور». المال هو شيء حيادي - لا هو جيد ولا هو سيئ. لكن موقفنا تجاه المال وماذا يمكننا أن نفعل به يمكن أن يكون وحده شراً. كيفية تعاملك مع المال يقول الشيء الكثير والكثير جداً عن علاقتك مع الله ومع الآخرين.

يشير الكاتب لاري بوركيت (Larry Burkett) في كتابه أموالك في الأوقات المتغيرة (Your Money in Changing Times) إلى أنه يوجد أكثر من مئة آية في الكتاب المقدس تتعامل مع المال أو الممتلكات، وأن أكثر من ثلثي الأمثال التي استخدمها يسوع كانت تتعلق بالمال والممتلكات. كان يسوع يعرف كيف سوف يتشتت قلب الإنسان ما بين يسوع نفسه وبين المال، لذلك فقد قال بكل وضوح أنه يتوجب على

الإنسان ألا يختار بين خدمة الله أو خدمة المال فقط، ولكن يجب على الإنسان أن يتصرف بكل مسؤولية وحكمة بالأموال التي يمتلكها أيضاً.

## مسؤولية الإشراف على الأمور المالية

واضعين باعتبارنا ذلك كمنظورنا الخلفي، فإنني أريد أن نلقي معاً نظرة على أهمية المال من منظورنا الخاص ومن منظور الله على حد سواء. دعونا نلقي نظرة على الأمور المالية الشخصية على المستوى العملي المطلق. الكثير مما أريد المشاركة به هنا هو محصلة إما تجاربي الشخصية أو من الأفكار اللامعة التي اكتسبتها من صديقي العزيز إيثان بوب (Ethan Pope) الذي هو زميل في خدمة حياة المحبة يكتب ويتكلم باستمرار حول موضوع تخطيط الأمور المالية.

### ١. وضع وتأسيس الأهداف المالية:

من أحد الأسباب أن الكثير من الأزواج يتجادلون (وغالباً ما يتشاجرون) فيما يتعلق بالأمور المالية هو أنهم لا يناقشون أبداً الأهداف المالية للعائلة. تُثار الكثير من المناقشات بكل بساطة نتيجة الافتراضات المختلفة. ربما يشعر الزوج أن شراء قارب هو من أهم الأولويات، في حين تعتقد زوجته أن توفير المال لدفعة أولى لشراء بيت هو أمر أكثر أهمية بكثير.

معظم النزاعات المالية في العلاقات الزوجية يمكن تجنبها إذا قمت بعمل أمرين بسيطين فقط:

\* وضع الأهداف المالية وتأسيسها في ميزانية.

\* القيام بمناقشات منتظمة تتعلق بأهدافك المالية.

نقرأ في أمثال ٢١: ٥، « أَفْكَارُ الْمُجْتَهِدِ إِهْمًا هِيَ لِلْخُصْبِ، » والعمل بهذين المبدأين البسيطين يمكن منحك امتياز السيطرة على أمورك المالية بدلاً من أن تجعلها تسيطر عليك.

أحد الأسباب أنه لا يوجد لدينا أهداف مالية واضحة ومحددة في حياتنا هو أننا لا نعرف كيفية كتابتها أو جعلها قابلة للتطبيق. للتغلب على ذلك، فأنت بحاجة لتطبيق الخطوات الخمس التالية لتطوير الأهداف: الصلاة، والكتابة، والتحدي، والتاريخ، والمقياس. دعونا نتفحص كل خطوة بخطواتها.

من أكثر المظاهر أهمية لوضع الأهداف هو الصلاة. أسأل الله عما يريدك أن تفعله في حياتك وفي أموالك. لقد نصحننا الله بعمل ذلك. تعلن آية يعقوب ١: ٥، « وَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ تُعَوِّزُهُ حِكْمَةٌ فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يُعْطِي الْجَمِيعَ بِسَخَاءٍ وَلَا يُعَيِّرُ، فَسَيُعْطِي لَهُ. » لذلك، يجب عليك أولاً الوثوق أن الله سوف يمنحك الحكمة عندما تطلب ذلك منه.

النقطة المهمة الثانية هو أن تكتب أهدافك على الورق. عادة لا تتحول الأحلام إلى أهداف أو واقع ما لم يتم كتابتها. هذا يتطلب السير مع الله على أسس يومية ولحظة بلحظة، لذلك وقبل أن تجلس لكتابة أهدافك، فأنت بحاجة لأن تكون واثقاً أن كل أمورك على ما يرام مع الله وأن قلبك طاهراً وأنه لا يوجد أية خبيثة معروفة لم تعترف بها. إذا ما سارت كل الأمور على ما يرام من جانبك، فحينها سوف يمنحك الله الحكمة التي تحتاجها. مع ذلك، إذا كانت توجد خبيثة في حياتك وأنت لا تتعامل معها بشكل سليم - فأنت بذلك سوف تبعد برغبتك الشخصية الشركة المقدسة مع الله - فمن الممكن جداً أنك تقوم بوضع أهدافك الخاصة وليس الأهداف التي يريدك الله أن تضعها.

الخطوة التالية هي جعل أهدافك واقعية وقابلة للتحقيق. على سبيل المثال، إذا ما أراد أحد الأشخاص منح مليون دولار هذا العام، ولكنه لا يمتلك إلا ٣٠٠٠٠ دولار فقط، فإن الهدف، وهذا أقل ما يمكن قوله، هو غير واقعي أبداً. نحن بكل تأكيد لا نريد وضع القيود على قوة الله العظيمة لعمل المعجزات في حياتنا، ومع ذلك فنحن نصاب بالإحباط عندما نضع الأهداف التي لا يمكن تحقيقها. نحن بحاجة لترك الله يعمل عمله فينا حيثما كنا. عندما نثق بالرب لمساعدتنا على تأسيس ووضع سجل تدويني لتحقيق الأهداف في حياتنا، فإننا سوف نكتسب الثقة لوضع الأهداف الأكثر أهمية وتحقيقها في المستقبل.

تحديد وتقرير التواريخ المعينة لأهدافنا هو الخطوة الرابعة. هدف دون وجود وقت محدد لانجازه أو تاريخ مستهدف هو مثل كرة القدم دون وجود هواء بداخلها. عملياً، أن ذلك عديم الفائدة.

تسير الخطوة الخامسة جنباً إلى جنب مع أهمية وضع التواريخ لتحقيق أهدافنا، التي هي جعل الأهداف قابلة للقياس. القول «أنا سوف أعطي الكثير من المال هذه السنة» هو كلام عام جداً. كيف سوف تعرف أنك حققت هذا الهدف بنهاية العام؟ ما معنى «الكثير من المال»؟ ربما تشعر أن إعطاء ٢٠ ٪ من دخلك هو كثير، في حين أن شخص آخر يعتقد أن إعطاء ٣٠ ٪ هو بخل. عندما يكون هناك أهداف محددة في بالك، فإنه يمكنك معرفة سواء أنجزت أو لم تنجز الأهداف التي وضعتها.

أعتقد أنه يتوجب على الزوج اتخاذ دور القيادة في وضع الأهداف، ولكن الزوجة بحاجة لأن تشارك بفعالية في عملية اتخاذ القرارات. يجب أن يكون هناك وحدة، أو أن أحد الشريكين سوف يصاب بالأذى.

## ٢. وضع الميزانية:

هذا يجب أن يكون أحد أول أهدافك المالية. انتظر لحظة هنا! أنا أعرف أنك لا تريد فعلياً قراءة هذه الجزء، لكن الرجاء عدم تجاوزه. أنه مهم جداً.

تفسر القائمة التالية ما هي الميزانية على الضبط وكيف يمكن أن تساعدك.

### الميزانية:

- \* مشاريع الدخل.
- \* مشاريع المصاريف.
- \* يجب تجهيزها من قبل الزوج والزوجة معاً.
- \* تمنحك الثقة في أوضاعك المالية.
- \* تحرك.
- \* تساعدك على أن تكون وكيلاً جيداً لما ائتمنه الله فيك.
- \* مكتوبة بقلم رصاص وليس بقلم حبر حتى تستطيع تغييرها كلما احتجت لذلك.

يقدم لاري بوركيت (Larry Burkett) هذه الإرشادات حول كيفية عمل ميزانيتك:

ابدأ بتقييم مالي أسبوعي. ما أن تعمل ميزانيتك، راجع دخلك ومصاريفك أسبوعياً. يحتاج الزوجين لعمل ذلك معاً. هذا يتضمن بكل بساطة النظر إلى موازنتك المالية لمعرفة كيف تجري أمورك - لن يتطلب الأمر أكثر من عشر دقائق. الغاية هي أنه سيكون من السهل جداً تصحيح المصاريف بعد مرور أسبوع واحد فقط بدلاً من مرور شهر بأكمله. يشير بوركيت إلى ذلك قائلاً، «كثيراً ما تظهر صعوبتان عامتان مشتركتان عند القيام بالتخطيط المالي: أحد الشريكين سيكون قانونياً جداً والشريك الآخر سيكون لين جداً أيضاً. محاولة إصلاح عشرة سنوات من العادات المالية السيئة في شهر واحد تقود إلى التقيد الشديد بالقانون. يجب على كل من الزوج والزوجة أن يكونا راغبين في عمل التوافق والتسويات المتساوية. الخطة الموضوعية من طرف واحد لتقليص مصاريف شخص آخر سرعان ما تتحول إلى نقطة اختلاف واحتكاك. عادة ما تنتج الليونة المفرطة عند وبعد وضع الميزانية، بأن يتم حفظها في ملف وعدم الإشراف عليها ومراقبتها أبداً. ربما تجعل عملية التخطيط الشخص يشعر بطريقة أفضل، ولكن ولا خطة تكون ذات قيمة ما لم يتم تنفيذها.» ٣

اعمل قوائم تتضمن «مشتريات المستقبل» و «العطاء». يمكن مناقشة هذه الأمور أثناء الاجتماعات الأسبوعية المنتظمة للميزانية. ضع في قائمة كل الأشياء التي ترغبان بشرائها والاحتياجات التي تريدان في حياة الأصدقاء أو الكنيسة. ثم رتبها بعد ذلك كل قائمة حسب أولوياتكما. سوف تجدان أنه بينما تناقشان أحلامكما واهتماماتكما واحتياجاتكما وأمالكما والضغوط التي تشعران بها، فأنتما سوف تفتحان قناة تواصل خطابي جديدة في علاقتهما الزوجية وسوف تقتربان أكثر من بعضكما البعض كزوجين في الخطة المالية للأخذ والعطاء.



إذا ما وضعت أهدافك المالية وميزانية عائلية عملية، فإن الحياة سوف تصبح أكثر سهولة مما كانت عليه من قبل! لقد اكتشفت أن معظم القرارات المالية كان قد تم اتخاذها مسبقاً وأنه تم تأسيس الحدود المالية مسبقاً أيضاً. إذا ما أراد أحدكما شراء شيئاً ما مثل جهاز فيديو جديد أو أحذية تزلج جديدة، فإن السؤال الذي يجب طرحه بسيط: هل ذلك المال موجود في الميزانية؟ هل ذلك من الأولويات الموجودة في قائمة «الأشياء التي يجب شرائها»؟ إذا كان الجواب كلا، فإن المشكلة تكون قد حلت نفسها بنفسها. أنت لن تشتري ذلك! إذا كان ذلك الشيء تريد فعلياً جعله أولوية، فيجب حينها مراجعة قائمتكما في الجلسة الأسبوعية لتريا أين يمكن عمل التغييرات الممكنة.

عندما يتعلق الموضوع بالاستثمار أو المشتريات غير الاعتيادية، فإن الكتاب المقدس يقدم الإرشادات الواضحة والمفيدة. كتب بوركيت قائلاً، «مع وجود بعض الاستثناءات النادرة، فإنه من الممكن التخفيف من خسارة مال الله على نحو جيد بإتباع بضعة قواعد كتابية بسيطة:

\* صل واطلب من الله أن يمنحك التفكير الصائب: «طوبى للإنسان الذي يجد الحكمة وللرجل الذي يتأمل الفهم» (أمثال ٣: ١٣).

\* يتواصل الزوج والزوجة خطابياً معاً وإذا لم يستطيعان الاتفاق إيجابياً، فأنهما لا يجب أن يفعلا ذلك بالجدال والشجار: «الإنسان يشبع خيراً من ثمر فمه ومكافأة يدي الإنسان ترد له» (أمثال ١٢: ١٤).

\* الانتظار قبل التصرف. سوف تتحسن رؤيتك المالية على نحو أفضل بكثير كلما انتظرت: «انتظر الرب وأصبر له ولا تغر من الذي ينجح في طريقه من الرجل المجري مكابداً» (مزمو ٣٧: ٧).

\* تصرف حسب ما تعرفه وتجنب التورط في مجالات خارجة عن نطاق اختصاصاتك: «عينا الرب تحفظان المعرفة وهو يقلب كلام الغادرين» (أمثال ٢٢: ١٢).

\* إذا كنت لا تشعر بالسلام - توقف: «بركة الرب هي تغني ولا يزيد الرب معها تعباً» (أمثال ١٠: ٢٢). ٤

تذكر أنه حتى تنجح الميزانية، يجب أن يكون كل من الزوج والزوجة متفقان وملتزمان بعمل الميزانية كفريق. جعل الميزانية تنجح هو بالواقع موضوع الانضباط الذاتي. أنه تصرف نابع عن الإرادة. ليس من قبيل الصدفة أن الناس الذين يضعون ميزانيتهم ويلتزمون بها - والتي تكون مرنة عند الضرورة - تكون أمورهم المالية منظمة تنظيمًا جيدًا. هؤلاء الأشخاص لا يمارسون طقوس رفع أيديهم وهم في حالة إحباط وفي نهاية الشهر يقولون، «أين ذهبت كل هذه النقود؟»

## ٣. تجنب ديون بطاقات الائتمان:

لا تصرف أكثر مما يأتيك من دخل! يشتري الكثير من الناس أشياء لا يحتاجونها بأموال لا يمتلكونها للتأثير على أشخاص لا يحبونهم. مثلها مثل المال، بطاقات الائتمان ليست جيدة وليست سيئة، لكنها تصبح جيدة أو سيئة حسب طريقة استخدامها. أنها يمكن أن تكون إما صديقك أو عدوك.

يوجد في هذه الأيام ضغوط مالية هائلة بالإضافة إلى بطاقات الائتمان التي يمكن أن تقودك للغرق في الديون: الدفعات البسيطة والتنزيلات والحسابات قليلة الفائدة والبيع بالتقسيط. تذكر أنه وعلى الرغم من أن كل بطاقة ائتمان تقريباً تكون مؤسسة على التخطيط للمزيد من الدخل، إلا أن معظم المزيد من الدخل ليس مضموناً. فقدان الوظيفة أو إصابة أو مرض خطير أو أي تغيير في الأسواق لن يزيل ولن يلغي التزامك بدفع فواتيرك.

الأزواج اليافعين بالسن هم الجمهور المستهدف المفضل لهؤلاء الذين يريدون التوسع بأعمال التسليف، وخصوصاً شركات بطاقات الائتمان. الأشخاص حديثي التخرج من الجامعات والعاملين في وظائف والمتزوجين، فإن قائمة المشتريات عادة ما تكون هائلة - ملابس وأثاث وأدوات كهربائية وسيارة وما إلى ذلك. مع توفر إمكانية التسليف الفوري، فإنه يصبح من السهل جداً الاستسلام لنزوة الشراء. ما أن تمضي فترة قصيرة إلا وأنت تمتلك الكثير من الأشياء التي يمكنك العيش فعلياً دونها وتحمل عبئاً مالياً هائلاً فوق كتفك. أنني أوصي، إذا كان ذلك ممكناً، أن تتجنب شراء أي شيء بالدين أثناء أول سنتين من زواجك. آخر ما تحتاجه هو ضغط العبودية المالية.

المجتمع الأمريكي يقول «احصل على ما تريده الآن»، ومعظم الأزواج اليافعين بالعمر يستمعون لذلك. أنهم يريدون الحصول الآن على ما تطلب من أهلهم أكثر من عشرين عاماً للحصول عليه. يمكن أن تكون بطاقات الائتمان مفيدة جداً عندما تكون في ورطة عند الدفع في حالة ألم أسنان طارئ أو الاضطرار لتصليح سيارتك عندما تتوقف فجأة في مكان ناء، لكن بطاقات الائتمان يمكن أن تضعك تحت العبودية إذا ما استخدمتها بطريقة غير مناسبة. إذا ما استخدمت بطاقة الائتمان لشراء شيئاً ما ليس مهماً على الإطلاق، ذكر نفسك بشيء واحد فقط ألا وهو: إذا كنت لا تستطيع دفع الفاتورة بأكملها عندما يحين ميعاد الدفع وتكون مضطراً لدفع مبلغ جزئي فقط، فإن بطاقتك / بطاقتك سوف تنقلص إلى النصف. الكثير من الأزواج يدفعون ثمن سعادتهم المؤقتة بالدين، ليصبحوا بعد ذلك ضحايا الكابوس الأمريكي وليس الحلم الأمريكي.

لا يوجد طريقة لاختبار العبودية المالية أسرع من الاستخدام غير الناضج وغير المناسب لبطاقات الائتمان. تقول آية أمثال ٢٢: ٧، «الغني يتسلط على الفقير والمقترض عبء للمقترض».

## «مقياسك للأشياء»

توصل إلينا حضارتنا / ثقافتنا الحاجة لاكتساب الأشياء. يعجبني المنظور الذي يؤمن به الدكتور جون مكارثر الابن (Dr. John MacArthur, Jr). حول هوس الامتلاك هذا:

السيد والسيدة شيء هما زوجين لطيفان وناجحان. هذا على الأقل حكم الناس الذين ينزعون لقياس النجاح «بمقياس الأشياء». وعندما تمّ تطبيق هذا «المقياس للأشياء» على السيد والسيدة شيء، كانت النتيجة مروعة.

ها هو السيد شيء جالساً في شيء فخم ونفيس جداً ويكاد يكون مختفي تحت عدد كبير من أشياء (أخرى) ... أشياء للجلوس عليها وأشياء للتركيب وأشياء للطهي عليها وأشياء ليأكل منها، وكلها جديدة ولامعة. أشياء، وأشياء، وأشياء.

أشياء للتنظيف فيها وأشياء للاغتسال فيها وأشياء لتنظيفها وأشياء لغسلها. أشياء للتسلية وأشياء لمنح المتعة وأشياء لمشاهدتها وأشياء للعب فيها. أشياء لفصول الصيف الطويلة الحارة وأشياء لفصول الشتاء القصيرة الباردة. أشياء للشيء الكبير الذي يعيشان فيه وأشياء للحديقة وأشياء لحجرة الجلوس وأشياء للمطبخ وأشياء لغرفة النوم. أشياء للإطارات الأربعة وأشياء للإطارين وأشياء لوضعها فوق الإطارات الأربعة وأشياء لسحبها وراء الإطارات الأربعة وأشياء لإضافتها إلى الشيء الداخلي للإطارات الأربعة.

أشياء وأشياء وأشياء، ويقف في وسط هذه الأشياء السيد والسيدة شيء يتسلمان ومسروران ويفكران بالمزيد من الأشياء لإضافتها لمجموعتهما ... الأمان في قلعة الأشياء!

حسنا يا سيد شيء، لدي بعض الأخبار السيئة أود إطلاعك عليها. ماذا كان ذلك؟ ألا تستطيع سماعي؟ الأشياء في طريقها للوصول لنا؟ ... لكن يوجد مشكلة مع الأشياء. انظر إلى ذلك الشيء الموجود خارج بيتك. بغض النظر عن قيمته بالنسبة لبائع الأشياء المستخدمة، إلا أنه يعني الكثير لك. لكن، بسبب الخطأ في الحكم والفقدان المؤقت التركيز، ويمكن لذلك الشيء أن يصبح كتلة من الحديد المضغوط يُسحب إلى ساحة الخردوات.

وماذا عن كل تلك الأشياء في بيتك؟ هل هم بأمان أكثر؟ نعم، حان وقت النوم. ضع القط خارجاً، لكن تأكد أيضاً من إغلاق الباب بإحكام ولا تنسى النوافذ. انتبه لنفسك! يوجد لص على وشك ...

هكذا تسير أمور الحياة. في أحد الأيام، وعندما تموت، فإن الشيء الوحيد الذي سوف يضعونه في الصندوق هو أنت. وكما قال أحدهم، «لا يوجد جيب في الأكفان». بغض النظر كيف يبدو ذلك سخيفاً، إلا أننا ملتزمون عل نحو أساسي لاكتساب الأشياء. ٥

## الأشياء والسعادة

وجود الكثير والكثير جداً من الممتلكات المادية هو ليس المفتاح الرئيسي للعلاقة الزوجية العظيمة. لو كانت كذلك، لا يمكن للناس الفقراء أن يكونوا سعداء أبداً! على نحو مصاد، ينكر بعض الناس على أنفسهم عن قصد امتلاك الأشياء كي يكونوا «روحانيون». هذا أيضاً هوس بالماديات، لكن بطريقة مختلفة. الأشياء - المال أو الممتلكات المادية - لا تجعل العلاقة الزوجية جيدة؛ لكن الناس هم من يفعلون ذلك. إن الناس الذين يكافحون من أجل الخواص الداخلية والباطنية في الحياة مثل الحب والفرح والسلام والصبر واللطف والصلاح والدمائة والإخلاص والأمانة والسيطرة الذاتية، فإنهم يملئون حياتهم بخواص أبدية لا يمكن أن تصدأ أن تُسرق. لا يمكنك شراء الاستقامة أو الكرامة أو الحنان، ومع ذلك فإن مثل هذه الأمور غير الملموسة وغير المادية هي التي تجعل الحياة تستحق أن نعيشها وتمنحنا السلام مع أنفسنا.

دع أمورك المادية تكون القشدة المحلاة التي تغطي كعكتك. افرح ببركات الرب التي يطوقها من حولك، ولكن لا تدعها تسيطر عليك. كما قال يسوع، «لَكِنْ اَطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ» (متى ٦: ٣٣).

### ٤. رتب أمورك المالية الشخصية:

هدف مالي آخر يجب أن يكون تنظيم ملفاتك المالية. يمكنك البدء بكل بساطة بمراجعة القائمة التالية مع شريك الحياة. الهدف هو تشجيع فن التواصل الخطابي وإخبار شريك الحياة أين يجب الاحتفاظ بالوثائق المهمة.

المكان	الوثيقة / المادة
	دفتر الميزانية
	بيان الميزانية
	أوراق امتلاك السيارة
	شهادات الميلاد
	صك ملكية البيت / عقد الإيجار
	قائمة الاستثمارات
	الأسهم
	السندات

المكان	الوثيقة / المادة
	دفتر التوفير
	الوصية
	وثائق التأمين
	السيارة
	الحياة
	الصحة
	الممتلكات العقارية
	المعلومات الضريبية الحالية
	المعلومات الضريبية السابقة
(لا تكتب الإجابة)	صندوق إيداع الأمانات ومفتاحه

تقليدياً، كانت التعاملات المالية من اختصاص الزوج. إذا كانت هذه هي الحالة بالنسبة لك، حاول أن تجعل زوجتك تشارك بالأنشطة المالية قدر استطاعتها. دعها تقوم بعمل أشياء مثل دفع الفواتير في أحد الشهور، أو موازنة ورصد حسابات دفتر الميزانية أو دفتر الشيكات. (يمكن عمل كل هذه الأعمال تحت إشراف الزوج ومساعدته). إذا كان أحد الأشخاص يقوم بأعمال العوائد الضريبية لك، خذ زوجتك معك إلى الاجتماع حتى تشعر بالمشاركة ولو كانت لن تفهم أي شيء في البداية (كان عليك تعلم ذلك أنت أيضاً!). في حالة موتك، فإنها سوف تعرف أين كل الأشياء موجودة وكيف كانت أمورك المالية وإلى من تلجأ من أجل المساعدة. دعها تذهب إلى شخص أنت تعرفه وتكون قراراته مشابهة لقراراتك.

## ٥. وضع خطة عطاء ثابتة:

أكثر المظاهر أهمية في أمورك المالية هو العطاء؛ يجب أن يكون العطاء أول أولوياتك المالية. لا شيء يمتحن التزام الشخص مع الله أكثر من المال.

دون الخوض في الكثير من التفاصيل، دعوني أشارككم ببعض المبادئ الرئيسية للعطاء. أعطِ الله أولاً. أمثال ٣: ٩ « أَكْرِمِ الرَّبَّ مِنْ مَالِكَ وَمِنْ كُلِّ بَاكُورَاتِ غَلَّتِكَ. »

أنت تمتلك المال. تريدك وسائل الإعلام الاعتقاد أنه ما لم تقدر سيارة رولس رايز وتكون محاطاً بكل أنواع الفخامة والرفاهية، فأنت فقير. الحقيقة هي أنه حتى أفقر شخص في أمريكا يمتلك بشكل عام أكثر

بِكثِيرٍ مِنْ مِلْيَيْنِ الْجَائِعِينَ وَالْمَشْرَدِينَ فِي الْعَالَمِ الثَّلَاثِ. عِنْدَمَا تَرَى بِكُلِّ صَدَقٍ وَصِرَاحَةٍ قِيَمَةَ الْمَوَادِّ الَّتِي تَمْتَلِكُهَا، فَأَنْتَ سَوْفَ تَرَى الْمَالَ الْمَوْجُودَ هُنَاكَ.

أَعْطِ بِاِكْوَرَةِ ثَمْرِكَ. بِكَلِمَاتٍ أُخْرَى، أَعْطِ لِلَّهِ أَوْلَىٰ بَيْنَمَا أَنْتَ تُوَزَعُ دَخْلُكَ. لَا تَقْدِمُ لِلَّهِ مَا تَبْقَىٰ مِنْ مَالِكَ، لِأَنَّهُ سَوْفَ يَنْتَهِي بِكَ الْمَطَافَ مَقْصِرًا فِي حَقِّهِ. الْعَطَاءُ أَوْلَىٰ لِجَسَدِ مَوْقِفِ «اللَّهُ أَوْلَىٰ».

## اعلم أن الله يمتلك كل شيء مسبقاً:

أَنْتَ بِبَسَاطَةِ تَدِيرِ مَا أَقْرَضَهُ اللَّهُ لَكَ. إِدْرَاكُ أَنَّكَ تَدِيرُ أَمْوَالَ اللَّهِ يَضِيفُ الْمَزِيدَ مِنَ الْمَنْظُورِ وَالْفَهْمِ لِأَمْوَالِكَ الْمَالِيَّةِ. هَلْ سَتَكُونُ مُسْتَعَدًّا لِمُدَقِّقِ حَسَابَاتِكَ؟

## كن أميناً على ما تملكه:

قَالَ يَسُوعُ، «الْأَمِينُ فِي الْقَلِيلِ أَمِينٌ أَيْضًا فِي الْكَثِيرِ وَالظَّالِمُ فِي الْقَلِيلِ ظَالِمٌ أَيْضًا فِي الْكَثِيرِ.» (لوقا ١٦: ١٠). لَا تَأْمَلِ أَنْ تَكُونَ بَارًا بَيْنَمَا أَنْتَ وَكَيْلًا ضَعِيفًا عَلَى الْمَالِ الَّذِي وَهَبَكَ إِلَيْهِ اللَّهُ.

عِنْدَمَا تَتَفَكَّرُ بِالْعَطَاءِ، لَا تَتَفَكَّرُ بِاِنْتِظَارِ «وَصُولِ سَفِينَتِكَ.» بَلْ بِالْحَرِيِّ، قَدِّمِ لِلَّهِ مِمَّا تَمْلِكُهُ الْآنَ. لَا يَرِيدُ مِنْكَ اللَّهُ أَنْ تُوفِّرَ حَتَّى تَقْدِمَ عَطَاءً جَزِيلًا. الْأَرْقَامُ الْكَبِيرَةُ لَا تُثِيرُ اِهْتِمَامَ اللَّهِ - إِنْ مَا يَهْمُهُ وَيَبْحَثُ عَنْهُ هُوَ الْقُلُوبُ الْكَبِيرَةُ. يَخْبِرُنَا الْكِتَابُ الْمُقَدَّسُ قِصَّةَ الْمَرْأَةِ الَّتِي كَانَتْ تَمْتَلِكُ قَلْبًا كَبِيرًا فِي نَظَرِ اللَّهِ. تَخْبِرُنَا الْقِصَّةُ فِي لُوقَا ٢١ عَنْ الْأَرْمَلَةِ الْفَقِيرَةِ الَّتِي وَضَعَتْ فِلْسِينَ فِي خَزِينَةِ الْهَيْكَلِ مِمَّا أَبْهَجَ الرَّبُّ أَكْثَرَ مِنْ آيَةٍ عَطِيَّةٍ قَدِمَتْ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ. بَلْ بِالْحَقِيقَةِ قَالَ يَسُوعُ إِنْ هَذِهِ الْأَرْمَلَةُ قَدِمَتْ أَكْثَرَ مِنْ كُلِّ مَا قَدَّمَهُ الْأَغْنِيَاءُ.

## فكر وضع باعتبارك عوائد وريع هذا الاستثمار:

الْعَطَاءُ لِلَّهِ هُوَ أَفْضَلُ اسْتِثْمَارٍ يُمْكِنُ أَنْ تَقُومَ بِعَمَلِهِ، أَنَّهُ أَفْضَلُ بِكثِيرٍ مِنَ الْاسْتِثْمَارِ بِالْأَسْهُمِ وَالسَّنَدَاتِ أَوْ فِي مَصْرَفٍ تَعَاوَنِي أَوْ فِي السَّنَدَاتِ الْمَعْفَاةِ مِنَ الضَّرِيْبَةِ أَوْ فِي الْعَقَارَاتِ؛ وَسَتَكُونُ الْعَوَائِدُ أَبَدِيَّةً. أَنْتَ لَسْتَ مُضْطَرًّا حَتَّى لَدَفْعِ أَجْرٍ مَخْطُوطِ مَا لِي لِيَعْلَمَكَ كَيْفَ تَعْطِي! قَالَ يَسُوعُ، «لَا تَكْنُزُوا لَكُمْ كُنُوزًا عَلَى الْأَرْضِ حَيْثُ يَفْسُدُ السُّوسُ وَالصَّدَأُ وَحَيْثُ يَنْقُبُ السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ. بَلْ اكْنُزُوا لَكُمْ كُنُوزًا فِي السَّمَاءِ حَيْثُ لَا يَفْسُدُ سُّوسٌ وَلَا صَدَأٌ وَحَيْثُ لَا يَنْقُبُ سَارِقُونَ وَلَا يَسْرِقُونَ» (متى ٦: ١٩-٢٠).

## توقع الحصاد:

بِالْعَطَاءِ، كَمَا فِي أَيِّ شَيْءٍ آخَرَ تَفْعَلُهُ، فَأَنْتَ سَوْفَ تَحْصِدُ مَا تَزْرَعُهُ. كَتَبَ بُولَسُ الرَّسُولُ قَائِلًا، «هَذَا وَإِنَّ مَنْ يَزْرَعُ بِالسَّحْبِ فَيَالسَّحْبِ أَيْضًا يَحْصُدُ، وَمَنْ يَزْرَعُ بِالْبَرَكَاتِ فَيَالْبَرَكَاتِ أَيْضًا يَحْصُدُ» (كورنثوس الثانية ٩: ٦).

## أعط بسرور:

من أحد الأمور التي يخبرنا الكتاب المقدس عنها هو ما يحبه وما لا يحبه الله، لذلك فنحن نقرأ في آية كورنثوس الثانية ٩: ٧، «كُلُّ وَاحِدٍ كَمَا يَنْوِي بِقَلْبِهِ، لَيْسَ عَنْ حُزْنٍ أَوْ اضْطِرَارٍ. لِأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللَّهُ.»

## أعط بمحبة فقط:

«وَإِنْ أَطَعَمْتُ كُلَّ أَمْوَالِي وَإِنْ سَلَّمْتُ جَسَدِي حَتَّى أَحْتَرِقَ وَلَكِنْ لَيْسَ لِي مَحَبَّةٌ فَلَا أَنْتَفِعُ شَيْئاً» (كورنثوس الأولى ١٣: ٣). شاركني أحد أصدقائي بالفكرة التالية: «أجد أنه من المثير جداً أن نرى على كل فئات عملة الولايات المتحدة الأمريكية عبارة، 'نحن نثق بالله.' هذه العبارة لا تقول، 'نحن نثق بهذا المال!'» يقول صديقي في صلواته أنه يتمنى على كل شخص ينظر إلى النقود أو يصرّفها أو يكتب شيكاً أن تخطر في باله كلمات «نحن نثق بالله.»

لا يمكن لعلاقة الحب والزواج والجنس الناضجة أن تعمل بطريقة نقية في التعامل اليومي مع أمر الحياة دون وجود المسؤولية المالية. اطلب بالصلاة مشيئة الله وكافح كي تكون وكيلاً جيداً على ما أمّنه فيك. هدفنا المطلق هو تمجيد الله، وثقتنا المطلقة به من أجل حريتنا المالية ومن أجل تقديم القلوب ومن أجل السيطرة على الماديات ومن أجل العلاقات الزوجية السعيدة!

## أَسْئَلُهُ لِلنَّامِلِ

كيف نضع الأهداف المالية؟

ما هي بعض الإرشادات الكتابية المتعلقة بالأمور المالية؟

ما أهمية العشور - ما الذي يفعله الكتاب المقدس عن ذلك؟

ما هي الغاية من الميزانية؟

المزيد من المصادر المفيدة:

بوركيت، لاري. ما الذي يتمناه الأزواج أن تعرف زوجاتهم عن المال (What Husbands Wish Their Wives Knew about Money). Wheaton, Ill.: Victor Books, 1982.



## الفصل الرابع عشر

لك، لي، ولنا

واحد من أقل المجالات ملاحظة في نزاعات علاقات الحب والزواج والجنس هو موضوع الممتلكات. لقد اكتشفت أن الخاطبين، وفي محاولاتهم التركيز على الأمور غير الملموسة مثل الثقة والصدقة والحب، فأنهم في كثير من الأحيان يتغاضون أو يضعون جانباً هذا المظهر الأساسي والعملي إلى حد ما لعلاقاتهم. في حين إنه من المهم جداً أن مثل هذه الأمور الملموسة والمادية الجوهرية يجب أن تكون محور علاقاتهم، إلا أنه من الضروري أيضاً التوصل إلى التفاهم المتعلق بالممتلكات.

كلما ازدادت القضايا التي يمكن مناقشتها قبل الزواج، كلما كانت الفرص أفضل. يجب التوصل إلى التفاهم وخصوصاً في المجالات التي تتضمن الارتباطات وما الذي يحبونه وما لا يحبونه. أصاب بالدهشة الشديدة عندما أرى الأعداد الكبيرة من الناس يسمحون للممتلكات المادية مثل الأثاث، على سبيل المثال، أن تصبح شوكة في جسد العلاقات الزوجية.

كثيراً ما عملنا جلسات أنا ودوتي جلسات استشارة لزوجين لم يناقشا أبداً الممتلكات قبل الارتباط بعلاقتهم الزوجية. كانا قد قررا قبل الزواج أن الزوجة سوف يكون لها حساب بنكي باسمها ما بعد الزواج ويكون للزوج حساباً باسمه كذلك. كثيراً ما كانت محادثاتهما تتضمن عبارات مثل «هذا لي» و «هذا لك.»

لم يكن الأمر مفاجئاً إذن أنهما سرعان ما تورطا بالمشاكل. لقد كانت تحلم دائماً بامتلاك أثاث من حقبة أمريكية قديمة، بينما كان الزوج يفضل الأثاث

على طراز دول البحر المتوسط - فقد أحب دائماً هذا الطراز من الأثاث في بيت أهله. لذلك، وحتى دون أن يناقشا الأمر، فإن الزوجين المتزوجين حديثاً ذهباً للتسوق معاً... لأول وآخر مرة. منذ ذلك اليوم، قام الزوج بشراء الأثاث الذي يريده وقامت الزوجة بشراء الأثاث التي تريده. حتى أنه قرر إهداء زوجته بعض القطع من الطراز المتوسطي في عيد الميلاد، يشبه الأمر شراء طاولة بليارد لزوجتك لطالما حلمت أنت بامتلاكها.

## بعيداً عن كرسيهما الهزاز

لم أكن مدركاً لهذا الموقف عندما ذهبت إلى منزلهما لجلسة مشورة ذات ليلة. بينما كنت هناك لاحظت كرسي هزاز أمريكي قديم الذي كان يعجبني جداً. كلما تكلمت بحماس عن الكرسي، كلما ازداد غضب الزوج. أصبحت قضية طراز الأثاث قوة مدمرة هائلة في علاقتهما الزوجية لدرجة أن تلك العلاقة الزوجية انتهت بالطلاق على نحو مأساوي. يحث الكتاب المقدس كل من الزوج والزوجة أن يصبحا شخصاً واحداً في الإتحاد الزوجي، لكن هذين الزوجين لم يفعلوا ذلك أبداً. لغتهما وأفكارهما لم تتغير أبداً من «أنا ولي» إلى «نحن ولنا».

عندما خطبنا أنا ودوتي كنا قد اتخذنا قراراً بمناقشة الممتلكات، وخصوصاً الأثاث. لقد كنت دائماً أريد أثاث من الطراز الإسباني وكنت قد وجدت مسبقاً فنان مكسيكياً الذي بإمكانه صنع الأثاث يدوياً. لكن كان هناك نقطة خلاف واحد فقط - لم تكن زوجتي تحب هذا الطراز من الأثاث. كانت تفضل أكثر الطراز الأمريكي القديم. لذلك صلينا معاً حول الموضوع، وبما أننا كنا قد قرنا تمضية شهر العسل في المكسيك، فإني اقترحت عليها أن أخذها إلى حيث يتم تصنيع الأثاث. قرنا كذلك الذهاب مزادات بيع الأثاث ومتاجر التحف الأثرية لإلقاء نظرة على بعض التحف القديمة.

لم يتطلب مني الأمر وقتاً طويلاً لإدراك أن شراء التحف الأثرية له معنى وهدف جيد. رغم كل شيء أنها قطع الأثاث الوحيدة التي يرتفع سعرها بعد شرائها. وعلاوة على كل ذلك، فإن بيتنا الأول في سان بريناردينو كان إسباني الطراز، فلذلك انتهت بنا المطاف في بيت إسباني الطراز مع أثاث من الطراز الأمريكي القديم. أعتقد أن الله يمتلك حس دعاية رائع جداً!

تفحص الكلمات التي تستخدمها عند التكلم عن «الممتلكات» بينما أنت تصف علاقتهما الشخصية المتبادلة أو عند التكلم عن علاقتهما الزوجية المثالية المليئة بالحب والجنس. سوف تكتشف كم أنت قريباً على درجة كبيرة من أن تكون الشخص المناسب. الفرد الذي يمتلك أفضل الفرص للنجاح سوف يستخدم كلمات «نحن»، و «لنا» أكثر بكثير من «أنا» و «لي».

## كيف يتجمع كل ذلك

لقد درسنا وتفحصنا معاً أحد عشرة خاصية شخصية مميزة للفرد الذي يريد تحمل المسؤولية وأن يختبر الفوائد التي لا تصدق لفرح كونه الشخص المناسب في علاقة الحب والزواج والجنس. إذن، دعني أقترح عليك أن تطرح على نفسك السؤال الواضح التالي: هل أنا الشخص المناسب للزواج؟

أكد أنك تعرف الإجابة على هذا السؤال في أعماق ذاتك. حتى ولو كان باستطاعتك خداع نفسك، إلا أنك لن تستطيع خداع الآخرين. والخصائص الشخصية المميزة المتنوعة والتي تستطيع بواسطتها الاستنتاج إذا ما كنت أو لم تكن «الشخص المناسب» يمكن أن تكون هذه الخصائص هي الأساس في تقرير إذا ما كان شريك الحياة المحتمل هو الشخص المناسب. هذا بالتالي سوف يقودكما إلى السؤال الحاسم في العلاقة الزوجية المتوقعة، ألا وهو: هل نحن مناسبان لبعضنا البعض؟

يجب وضع الأساسات لعلاقة الحب والزواج والجنس المبنية على أرضية صلبة قبل فترة طويلة من التقائق بشريك الحياة المتوقع. وهذه العملية تبدأ بك.

حتى هذه النقطة من مرحلة تأسيس هذا النوع من العلاقة المتماسكة بصلابة، فأنا كنا نعمل انطلاقةً من وجهة نظرك - حسب منظورك الفردي. سوف نركز في المرحلة التالية كيف يمكن لشخصين أن يقررا إذا ما كان الحب الذي يختبرانه هو حب ناضج أم لا. لكن بينما نحن مستمرين بمناقشتنا، فإنه يتوجب عليّ توجيه كلمة تحذير.

## ليس كاملاً، ولكنه يتقدم

شريك الحياة المتوقع ليس ولن يكون كاملاً، ولا أنت ستكون كذلك أبداً. الخصائص الشخصية المميزة التي ألقينا نظرة عليها والتي تتدخل كي تحوّلك إلى الشخص المناسب يمكن أن تبدو غامرة وشاملة لكل شيء بكل سهولة. لكن تذكر دائماً أن ليس كل مظهر لكل خاصية من هذه الخصائص سيكون يتواجد دائماً أو فعلاً على نحو كامل في كل الأوقات.

إذا كان موقفك هو، «حسناً، لم أكن جيداً أبداً في التعامل مع الأمور المالية وهذه هي طبيعتي وطريقتي فحسب»، فإن علاقتكما الزوجية سوف تعاني من مشكلة مسبقاً. على الرغم من ذلك، وإذا كان موقفك هو «لم أكن جيداً أبداً في التعامل مع الأمور المالية، ولكن ابتداءً من هذه اللحظة فأنتي سوف أعمل على تغيير ذلك»، فأنت إذن تسير على الطريق الصحيح. وبالطبع، هذا المفهوم قابل للتطبيق ليس فقط في مجال كيفية تعاملك مع الأمور المالية، ولكن قابل للتطبيق أيضاً على كل مظهر من الخصائص الشخصية المميزة التي ذكرناها آنفاً.

ما ذكرته لكم يمكن أن يفيدكم في البدء في علاقة زوجية بعيون مفتوحة. وعندما تعرف وتفهم قواك وضعفائك مسبقاً، فأنت سوف تصبح قادراً على أن ترى وأن تصحح وأن تثق بالله كي يصقل فيك هذه الخصائص الشخصية المميزة التي ما تزال بحاجة للتحسين. بهذه الطريقة سوف تكون مستعداً وجاهزاً كي يمنحك الله العلاقة الزوجية الدائمة - العلاقة الزوجية التي سوف تفرح قلب الله بالكامل.

إذا كنت شخصاً حكيماً بالفعل، فأنت سوف تكون ممتناً عندما يشير الله أو شريك الحياة إلى ذلك الجزء من حياتك الذي يحتاج للتحسين. كل خاصية شخصية مميزة تستثمرها وأن تقويها الآن، سوف تزيد فقط من غنى ووفرة العوائد والأرباح التي سوف تحصدتها مستقبلاً.

## أَسْئَلُ لِلتَّأْمَلِ

ما هي الكلمات التي نستخدمها عندما نصف الممتلكات؟

إذا كنت تفكر بالدخول في علاقة زوجية، أباً من الخصائص المميزة الإحدى عشر التي نأفشناها موجودة فيك؟

ما هي المجالات الموجودة في حياتك والتي لا تزال بحاجة للنضج كي تصبح الشخص المناسب؟

## القسم الثاني

# الحب الناضج هو المفتاح الرئيسي

كيف تعرف أن الحب الذي تشعر به سوف يدوم؟



## المقدمة

### إدراك وفهم الحب الناضج

أقابل يوماً المزيد والمزيد من الأشخاص الخائفين من الفشل في العلاقات الزوجية. لقد اعتادوا على الاعتقاد أنهم يعرفون كل شيء يتعلق بالعلاقات الزوجية، ولكنهم غير متأكدين الآن. أنهم يريدون إجابة أفضل على سؤال، «ما معنى أن تكون في علاقة حب فعلياً؟»

إذا لم تواجهك بعد قضية «أن تكون في علاقة حب» المثيرة والتي كثيراً ما تكون مربكة ومحيرة، فمن المرجح جداً أن تواجهك هذه القضية. ربما تكون في هذه اللحظة في علاقة تسأل نفسك فيها إذا ما كان الشعور الذي تشعر به حيال شريك تلك العلاقة هو حب حقيقي. قد تشك أن ذلك شخص هو شخص سطحي بطريقة ما، ولكن قد تعتقد مرة أخرى إنه يبدو واقعي ورائع جداً.

ألن يكون أمراً رائعاً لو أن أحد العلماء الأذكياء جداً يستطيع برمجة «حاسوب خارق» لإخبارنا على نحو حاسم إذا ما كنا فعلياً في علاقة حب أم لا، أو كم ستدوم علاقة حب محددة؟ لسوء الحظ أنه لا يوجد مثل هذا «المقياس للحب» لقياس عمق أو جودة الحب الذي نشعر به. العوامل والاختلافات الكثيرة بين الناس تجعل من المستحيل التنبؤ بطرق علاقات الحب على جداول أو في إحصائيات.

المشكلة ما زالت مستمرة إذن. كيف يمكننا اختبار الحب؟ بجميع مشاعر محبتك تجاه جميع أنواع البشر، هل بإمكانك معرفة إذا ما كانت مشاعرك تجاه شخص معين هي مشاعر حقيقية أم لا؟ هل يمكنك معرفة إذا كان ذلك هو «الشيء الحقيقي»؟

### إزالة التخمين

سوف ينصحك الكثير من الناس أن «تتبع قلبك» فحسب. أنت قد تكون تعرف مسبقاً أن إتباع هذه النصيحة قد يؤدي إلى مواقف القلوب المحطمة. أعلن أحد الطلاب العاطفين بهتاف قوي قائلاً، «أنا أعرف أنني قابلت الفتاة المناسبة ... لكنني لا أستطيع النوم، ولا أستطيع تناول الطعام، وأنا أرسب في جميع امتحاناتي!» هذه تبدو وكأنها إصابة بالأنفلونزا بالنسبة لي.



دعني أقترح عليك السؤال الذي تطرحه. بدلاً من طرح سؤال «هل أنا واقع في الحب؟» اسأل نفسك، «هل حبي ناضج بما فيه الكفاية لإنتاج علاقة حب وزواج وجنس هادفة؟» أنا أفضل تقييم الحب على أساس النضج لأنني أعتقد أننا دائماً «واقعون في الحب». حب المراهقة نوع من أنواع الحب، لكنه يختلف كثيراً في الدرجة والكثافة عن الحب الناضج. مشكلة حب المراهقة هي أنه إذا تعلقت به، فسوف ينتهي بك المطاف وأنت تعيش حياة تقودها التفاهة الشخصية.

بكل تأكيد أن حب المراهقة هو حب واقعي ويستحق نفس الاحترام الممنوح للمشاعر الأخرى التي قد يشعر بها الناس طوال حياتهم. عندما يأتي طفل إلى البيت ويعلن قائلاً، «أنا واقع بالحب»، فلا يجب الاستهانة به أو الاستخفاف به. مشاعر المراهق عن الحب هي مشاعر صحيحة وصادقة. هذه مشاعر واقعية جداً بالنسبة للشباب عندما يشعر بها ويجب ألا يستهان بها.

بالتالي، ومرة أخرى، فإن القضية ليست إذا ما كنت تشعر بالحب أم لا. ما زال السؤال الحقيقي قائماً، «هل حبي ناضجاً بما فيه الكفاية ليقودني إلى علاقة فيها التزام دائم؟» لا يمكن إرفاق التقييمات العددية مع درجات الحب. لا يمكن تصنيف المشاعر بدقة. مع ذلك، فأنا أعتقد أنه يمكنك تقييم علاقة حب شخصياً لتقرير إذا ما كانت تظهر الخصائص المميزة للنضج. تقول اختصاصية العلاقات الزوجية سيلفانوس دوفال (Sylvanus Duvall)، «أنه إذا اكتشف شخصين قبل الزواج كم هو سيئ أساس علاقة حبهما، فأنهما محظوظين جداً.» ١

سر المحبة هو ليس أن تكون الشخص المناسب فقط، ولكن أن تختبر أيضاً ذلك النوع من الحب. سوف أناقش في بقية هذا الكتاب الخصائص المميزة للحب الناضج. استخدمهم كإرشادات لتقييم نضج حبك. لكن أرجوك أن تكون حريصاً. الخصائص المميزة المذكورة ليست مطلقة. أنني أقدمهم لك لمجرد مساعدتك على أن تفهم علاقتك بذلك أكثر.

أن تكون في علاقة حب هو وضع ذاتي على نحو مطلق. قياس هذا الحب يعتمد بدرجة كبيرة على أولوياتك واختياراتك الشخصية. مع ذلك، وبغض النظر عن خلفيتك وثقافتك وتربيتك الدينية، فإن الخصائص المميزة الثلاثة عشر التالية تقدم لك طريقة إيجابية وقيمة جداً للتأثير على تفكيرك كما أنها وسائل مفيدة لتقييمك جودة المشاعر التي تشعر بها تجاه شخص آخر.

للمزيد من المصادر المفيدة:

شايان، ماري. أن تحب وأن تكون محبوباً (Old) Chapiان, Marie. Love and to Be Loved. (Tappan, N.J.: Fleming H Revell, 1983).

كيلير، و. فيليب. نظرة الشخص العلماني تجاه محبة الله (A Layman Looks) Keller, W. Phillip. at the Love of God. Minneapolis: Bethany House Pubs, 1984).

## الفصل الخامس عشر

تَكيف الحُب  
نحو الشخص بأهله

٢٠٢

يجب فهم العلاقة الزوجية على أنها الالتزام بين شخصين لبعضهما البعض وكأنهما شخصاً واحداً. مع ذلك، يقوم الكثير منا بتأسيس علاقات حبنا أو زواجنا على العاطفة الشاملة لمظهر أو مظهرين فقط من مظاهر الشخص الآخر.

بينما كان العالم النفسي ومدير البحث والتثقيف العائلي في جامعة سيركيوز، سول غوردون (Sol Gordon) يتكلم أمام مجموعة من الأهل مؤخراً، سأله أحدهم عن أهمية الجنس في العلاقات. فأجاب أنه وحسب أبحاثه، تأتي العلاقة الجنسية في المرتبة التاسعة من المظاهر العشرة الأولى للعلاقة - في مرتبة بعيدة جداً عن خصائص مميزة كالاهتمام أو الحب (الأولى)، حس الدعابة (الثانية) وفن التواصل الخطابي (الثالثة).

دعونا نفكر بقائمة غوردون للعناصر العشرة الأكثر أهمية في العلاقة الزوجية. أنهم يتابعون هنا (ليس حسب الترتيب أو الأهمية) مع كل نقطة توسع فيها المشير العائلي الدكتور هـ نورمان رايت (Dr. H. Norman Wright):

١. الضحك تعلم كيفية الضحك وتطوير حسن الدعابة يمكن أن يسبب التوازن في الحياة اليومية. انظر إلى حس الدعابة في الموقف بدلاً من أن يسبب في فراقكما.

٢. علاقات الصداقة. لديكم كزوجين بعض الأصدقاء الذين تضيان معهم أوقات جيدة، لكن يجب أن يكون لكل منكما أصدقائه الخاصين به. هذا أمر حسن وحتى أنه ضرورياً. قد يستطيع شريك الحياة تلبية بعض من احتياجاتك، لكن يوجد أشخاص آخريين يمتلكون نفس الاهتمامات والقدرات في عاداتك أو الأنشطة الرياضية، والوقت الذي تضييه معهم يكون في هذه الحالات أمراً سليماً.

٣. المساهمة. كزوجين، فأنتما تمتلكان إحساس بالغاية والهدف فيما يتعلق بشيء ما خارج علاقتكما الزوجية والبيت. بينما تقومون بعمل مشروع هادف أو في محاولة ما معاً، فأنتما تتشاركان بإحساس المساهمة. بعض الأزواج يعلمون في مدارس الأحد معاً أو يخدمان في لجنة معاً. في حالتني الخاصة، فأنا أقوم بعمل الكثير من التعليم في الجامعات والكنائس وفي المؤتمرات في كل البلاد، أنا في الخط الأمامي في التكلم والتعليم. أما زوجتي، جويس، لا تكون بالخط الأمامي أبداً، ولكنها تساهم بطريقة مباشرة في خدمتي. أنها تجهز جميع الوسائل التي احتاجها في خدمتي. أنها تعرف محتوى ومضمون ما أقدمه من تعليم ومحاضرات وهي مساهمة كما لو أنها هي التي تُعلم وتلقي المحاضرات.

٤. العلاقات الجنسية. الإشباع الجنسي هو تعبير عن المشاركة الحميمة. حتى تكون العلاقات الجنسية مشبعة فإنها تحتاج للحب أن يتماشى معها. يصبح الكثير من الأزواج يشعرون بالسأم أو التخمة في علاقاتهم الجنسية لدرجة أنها تتحول إلى علاقات جنسية رتيبة دون أي إحساس بالمتعة. لقد شجعت الكثير من الأزواج على قراءة كتاب الملك سليمان والجنس (Solomon on Sex by Joseph Dillow) لمؤلفه جوزيف ديليو (المنشور من قبل توماس نيلسون) من أجل بعض الاقتراحات العملية حول استمرارية الجانب الرومانسي بجانب العلاقة الجنسية. العلاقة الجنسية هي جزء من العلاقة الزوجية، لكن بعض الأزواج يبالغون في تقديرها باعتبارها الفائدة الرئيسية للعلاقة الزوجية.

٥. المشاركة. هذا يعني مشاركة الأفكار والمعلومات والأعمال والمشاريع وما إلى ذلك. أنها تتضمن مشاركة الأمور السيئة والأمور الصالحة. بينما أنا أكتب هذا الكتاب، فإننا نتشارك في عملية تأقلم الكلبة الصغيرة على بيتنا، هذه الكلبة هي العروس المحتملة لكلبنا. أن اسمها أمبير، ولكن اسم «الموسخة» هو الاسم الأكثر ملاءمة في الوقت الحالي! عندما نمشي أنا أو جويس في منطقة المطبخ (وليس حفاة الأقدام أبداً!)، فأنا نبحث عن العلامات التي ترشدنا أن أمبير صاحبة وأنها تتجول في البيت. عندما يرى أحدنا الروث، فإنه ينظف ذلك الجزء من الأرضية. من يرى الروث أولاً لا يدعو الشريك الآخر ليقوم بتنظيفه. زيف بنية دور الرجل والمرأة في البيت يتغير تدريجياً باستمرار، وهذا التغيير يسمح بإمكانية أكبر للمشاركة المؤسسة على القدرة والموهبة والتعاون بدلاً من التعليمات الصارمة.

٦. الاستقامة. أن تكون شخص يمكن الاعتماد عليك وجدير بالثقة وأن لا تعرض معتقدات ومعايير الشخص الآخر للشبهات هو انعكاساً للاستقامة.

٧. التكلم. المحادثة المثيرة والثقافية والتي تتضمن المعلومات والعواطف هي مصدر قوة كبيرة للعلاقة الزوجية. فن التواصل الخطابي المفتوح والصادق والمتحرر من خوف الإعلان عن المشاعر الخاصة أو التدخل في مشاعر الآخرين هو أمراً مهماً جداً.
٨. المحبة. وتتضمن الاهتمام والحميمية والثقة والالتزام. السلوكيات الحساسة الصغيرة والكبيرة على حد سواء توصل المحبة كما تفعل الكلمات تماماً. كونك مشاركاً في المحبة يعني أن تحب الشخص الآخر والرغبة في أن تكون معه.
٩. التأقلم. ويتضمن قبول كون الشخص الآخر فريداً بحد ذاته. التأقلم هو قبول الشخص الآخر كما هو دون محاولة جعله نسخة عنك. أنه يعني السماح للشخص الآخر أن يفعل وأن يكون عكس ما تتوقع منه تماماً.
١٠. الاحتمال أو التسامح. كلمة أخرى لهذا الخاصية المميزة هي القبول. قبول مراوغات والنسيان العرضي ونوبات عدم الموافقة للشخص الآخر يعني السماح لشريك الحياة أن يكون إنساناً مثلك تماماً. عندما تريد التعبير عن عدم رضاك أو قلقك، أفعل ذلك بطريقة تساعد العلاقة بدلاً من عرقلتها. ١

## أكثر من مجموع الأجزاء

تتكون علاقة الحب من أجزاء كثيرة تتضمن الشخصيات الكاملة للشخصين المحبين - المظاهر الجسدية والاجتماعية والعقلية والروحية. كما أن كل شخص بحاجة لأن يتطور في كل مجال من هذه المجالات ليكون شخصاً سليماً وكاملاً، كذلك يجب على الزوجين التطور في كل هذه المجالات معاً.

يبين لنا يسوع عملية التطور هذه في حياته. نقرأ في آية لوقا ٢: ٥٢ أن « يَسُوعُ فَكَانَ يَتَقَدَّمُ فِي الْحِكْمَةِ (هذا المظهر العقلي من نموه) وَالْقَامَةِ (المظهر الجسدي) وَالنَّعْمَةِ عِنْدَ اللَّهِ (المظهر الروحي) وَالنَّاسِ (المظهر الاجتماعي). » كان يسوع إنساناً كاملاً، كما أنت شخصاً كاملاً. في مصطلحات العلاقة، «فإن الشخص يكون ناضجاً بما فيه ليتزوج عندما يكون مستعداً لأن يحب وأن يُحب بعمق وكمال كشخص بأكمله كما هو تماماً.» ٢

يركز ويفرض الحب غير الناضج نفسه على مجال أو مجالين فقط من حياة الشخص الآخر. إذا ما كانت العلاقة مركزة على جزء واحد فقط من الشخص، فالاحتمالات هي أن هذه العلاقة هي علاقة جسدية. يمكن لهذه الجاذبية أن تكون قوية جداً لدرجة أنها تستطيع جعل المظاهر الأخرى تصبح باهتة في الشخص المحبوب. قد تبدأ علاقة حب بسبب الجاذبية الجنسية، ومع ذلك إذا ما أراد الزوجين يشعرا برغبة في تطوير علاقة أكثر حميمية وقوة، فإنهما سوف يحتاجان إلى أدوار غنية بالتجاوب والتفاعل معاً كشخص واحد.

## فشل العامل الجنسي

عندما يكون الحب مؤسساً ومبنياً على الجاذبية الجسدية والجنسية فقط، فإنه لا يعمر طويلاً. بغض النظر عن مدى إثارة الجاذبية الجنسية، فإنها تبقى عامل صغير وضيق لا يمكن أن يدعم ويعزز ذاته. وما أن تضي فترة وجيزة إلا وتدرك أن شيئاً ما مفقوداً. إذا كانت العلاقة الزوجية مؤسسة على الجاذبية الجسدية فقط، فإن العلاقة تتعرض للتهديد إذا ما ظهر شخصاً أكثر جاذبيةً.

يقول الدكتور أوين مورغان (Dr. Owen Morgan)، مدير مركز دراسات الحياة العائلية في جامعة أريزونا الحكومية، عن خطر تأسيس وبناء علاقة على الجاذبية الجنسية أو الإشباع الجنسي، «أن أقل من ١٠/١ من واحد بالمائة فقط من وقت الزوجين العاديين (المتزوجين) يمضيه في مداعبة جنسية مباشرة.» يشدد مورغان قائلاً، «المعنى الموجود عند كل من الزوج والزوجة عن بعضهما البعض في كل مظاهر عيشهم معاً ... يحدد ويقرر نجاح تلك العلاقة الزوجية.» ٣ من المذهل أن الناس يؤسسون زواجهم وعلاقاتهم والتي يريدونها أن تدوم على شيء يحتل كسر أو جزء بسيط جداً من وقتهم معاً.

قد تغمر العواطف القوية أو المشاعر الجنسية العمق السطحي لعلاقة لفترة من الوقت. لكن المشكلة هي أن تلك العواطف القوية يجب أن تخدم بالنهاية. يقارن سي. أس. لويس (C. S. Lewis) ذلك بتشغيل السيارة - يجب عليك أن تزيد من سرعة دوران المحرك كي تحمي السيارة، لكن يجب أن تبقى المحرك على درجة معينة من السرعة البطيئة، وألا فسوف ينفذ البنزين بسرعة. العلاقات الزوجية المؤسسة على التوقعات الرومانسية فإنها معرضة لتصبح مخيبة للآمال. مع ذلك، فإن دراسة العاملة النفسية ألين بيرشيد (Ellen Bershied) من جامعة مينوسوتا، وجدت «أن أكثر من النصف يريدون الطلاق إذا ما اختفت العاطفة من حياتهم.» ٤

يخبرنا الكتاب المقدس أن المحبة هي الصبر. من الطبيعي جداً أن الناس يريدون ممارسة الجنس قبل الزواج، ولكن المحبة الكاملة تخبرنا أن ننتظر إلى بعد الزواج. يمكن للحب الحقيقي تأجيل الإشباع الجنسي وأنها تركز بدلاً من ذلك على حب الشخص الآخر بأكمله. الشخص الذي يتطلب امتيازات جنسية كبرهان على الحب يكون تعبير عن الحب الأناني المتطلب. الفتاة التي تستسلم ضد رغباتها فأنها تظهر تصرفات طفولية أو ضعف في الأعصاب. التطلب المتواصل والخضوع الاضطراري هو البرهان على الحب غير الناضج، الحب الذي يتجاهل الشخص بأكمله.

يقول البابا بولس الثاني أن «الأزواج الذين ينظرون إلى زوجاتهم بشهوة فقط فإنهم يمارسون الزنى في قلوبهم.» ٥ على الرغم من أن هذه العبارة لاقت الكثير من الانتقادات، إلا أنني أعتقد ما قصده كان دقيقاً جداً. أنه يقول أن علاقة الحب والزواج والجنس الكاملة يجب أن تكون مبنية ومؤسسة على

الشخص بأكمله وليس على الجانب الجنسي فحسب. تعكس الشهوة في العلاقة الزوجية الموقف السطحي المتعلق بقله الاحترام للشريك الآخر.

## اختبار بسيط

أنت لا تتزوج جسدياً؛ ولكنك تتزوج شخصاً. من المؤكد أن الجاذبية الجنسية تلعب دوراً هاماً في حب الشخص الآخر بأكمله، مع ذلك وحتى ينمو الحب الناضج، فلا يجب على الجاذبية الجسدية يلقي بظلاله أو يحل بدل مظهر آخر من مظاهر ذلك الشخص. اطرح على نفسك السؤال التالي: هل يمكننا قضاء أمسية معاً دون أي نوع من أنواع التلامس الجسدي؟ إذا كنت لن تتمتع بذلك فعلياً، فإن حبك ليس ناضجاً. أحب أيضاً تحدي الناس على إجراء «اختبار محبة الثلاثين يوماً» لمعرفة إذا كانوا يستطيعون تمضية كل ذلك الوقت الطويل دون حتى أن تتلامس أيديهم ويبقون متمتعين مع بعضهم البعض على الرغم من ذلك. يتفاخر معظم الناس في البداية أنه ليس لديهم مشكلة في إجراء مثل هذا الاختبار، لكن يصبح عليهم مواجهة الواقع بعد يومين عندما يبدأ الإحباط والتهيج. اعترف الكثير من الأزواج أن «اختبار محبة الثلاثين يوماً» أظهر لهم تركيزهم الضيق على «محبتهم». كان عليهم مواجهة الحقيقة غير السارة أنهم ليسوا واقعون بالحب ولكنهم منجذبون لبعضهم البعض جسدياً فقط.

## العلاقات أحادية الجانب

تركيز العلاقة على مظهر واحد من مظاهر الشخص الآخر يمكن أن يتخذ عدة أشكال. بعض الناس سوف يؤسسون حبهم لبعضهم البعض فيما يتعلق بالقدرة على الاستمتاع ببعضهم البعض اجتماعياً. كما قال لي أحد الأشخاص المطلقين، «لقد أمضينا وقتاً جيداً معاً وتمتعنا كثيراً أثناء التواعد لدرجة أنه بدا وكأنه حب.» ليس من غير الطبيعي أن يعتقد الزوجين بما أنهما يستمتعان بصحبة بعضهما البعض كثيراً، فلا بد أنهما واقعان في الحب. حسناً، لقد أمضيت وقتاً رائع مع شمانزي، ولكن لا يعني ذلك أن تتزوجه! مشكلة هذا النوع من العلاقات هو أنه حينما تبدأ المشاكل وخيبات الأمل، فإن الأمر يتطلب أكثر من مجرد الوقت الممتع للتعامل مع هذه المشاكل.

كما ذكرت آنفاً، فقد واعدت قبل تخرجي من الجامعة فتاة اسمها بولا. لقد كنا متوافقين مع بعضنا البعض وأمضينا الكثير من الوقت الممتع معاً، ولكننا بالنهاية توقفنا عن التواعد. فقد أدركنا أن ما يربطنا ليس كافياً لبناء وتأسيس علاقة زوجية حميمة دائمة، وأنا سمحنا لأوقاتنا الممتعة معاً أن تلقي بظلالها على المجالات المفتقدة في علاقتنا.

يضجر بعض الناس من شركائهم ما لم يقوموا بعمل شيئاً مثيراً معاً. الحب الناضج يحب الشخص كما هو وليس من أجل الأوقات الممتعة التي يمضيها معه.



مع ذلك، ما زال آخرون يؤسسون علاقاتهم على الجانب الروحي. أنهم يبررون بما أنهم يصلون معاً ويقرئون الكتاب المقدس معاً ويستخدمهم الله ليقودوا الآخرين إلى المسيح، فلا بد أن ذلك هو حياً. بما أنهم يمارسون حياة تعبدية هادفة ويشاركون نفس الرغبات والأهداف الروحية، فأنهم يبررون أنهم خلقوا لبعضهم البعض. حسب وجهة نظرهم، فإن محبتهم ليسوع تساوي محبتهم لبعضهم البعض.

هل يعني ذلك أنه بما أنني أحب يسوع وأن بيلى غراهام يحب يسوع، فهل يجب علينا أن نتزوج؟ الناس الذين يؤسسون حبهم على التقارب الروحي فأنهم يتغاضون عن حقيقة أن يسوع لم يعلن عن الأخبار السارة لخلص نفوس الناس فقط، ولكنه علّم وطرح أسئلة لتحدي عقولهم كما أنه شفى أجسادهم أيضاً. كان يهتم أيضاً بالعلاقات الشخصية المتبادلة للأشخاص الآخرين ويهتم بخوفهم وآمالهم من أجل المستقبل. اهتم يسوع بالشخص بأكمله. المظهر الروحي هو مظهر مهم على نحو أساسي جداً، ولكنه ليس الأساس لعلاقة زواج دائمة.

## الزواج من أجل المال

ما يزال بعض الناس الآخرين يؤسسون علاقاتهم على الأمور المالية. كما اشتكى أحد الشبان لخطيئته قائلاً، «أعتقد أنك قلت أنه كان يوجد شيئاً أحببته في.» فأجابت قائلة، «نعم، كان يوجد شيئاً ولكنك صرفته كله.»

قال الدكتور هوارد هندريكس (Dr. Howard Hendricks) هذه الملاحظة الذكية والدقيقة جداً، «في علاقة الحب المناسبة، أنت تعزز وتدعم كمال حياة الشريك الآخر. في هذا النوع من العلاقات، فإن الشخص المتزوج منذ عشرين أو أربعين عاماً يكون لا يزال يشعر بالإثارة تجاه زوجته وعلى نحو أكبر بكثير من الليلة الأولى من شهر العسل. لماذا؟ لأنه لم يتزوج جسداً. لو أنه كان قد تزوج جسداً، لكان هذا الجسد قد أستهلك منذ فترة طويلة جداً. لكنه كان قد تزوج شخصاً، وكلما مضت السنون، كلما أصبح ذلك الشخص أكثر غني. بالتالي، فإن علاقته تزداد غني.»

«فكروا في الشخص المسكين الذي يتزوج فتاة من أجل جسدها فقط، ولكن بعد مضي فترة بسيطة من الزواج يكتشف أنها غبية على الرغم من جسمها الجميل. أنه حتى لا يستطيع إجراء أي نوع من النقاش معها. روحياً، فهي لا تزال طفلة تحبو وذلك لا يهمه لا من قريب ولا من بعيد. اجتماعياً، فهي إنسانة معاقة. لقد أدرك أنه حصل على صفقة سيئة بغض النظر عن مدى جاذبيتها وجمالها في البداية. يا له من فرق يحدثه إيجاد امرأة جذابة في جميع المجالات. قد لا تكون جذابة لشخص آخر على وجه الخصوص، ولكنها تكون محبوباً جداً بالنسبة لك.» ٦

## البحث عن الحقيقة

اطرح على نفسك الأسئلة التالية: هل أحب الطريقة التي يتصرف فيها ذلك الشخص في الأماكن العامة؟ ماذا عن الطريقة التي يعبر فيها عن نفسه؟ هل سوف أكون سعيداً بمعرفة أنني سوف أتحدث مع ذلك الشخص لبقية حياتي؟ هل سأحب الطريقة التي سوف تتصرف فيها عندما أكون مصاباً بالإحباط؟ إذا كنت مدعواً إلى حفل استقبال في البيت الأبيض، هل سأكون فخوراً عندما يرافقني ذلك الشخص كشريك حياتي؟

النتائج المشؤومة في الكثير من العلاقات تنتج في أغلب الأوقات لأن تلك العلاقات ليست مؤسسة على التجاوب الكامل مع الشخص بأكمله. دون وجود هذا التجاوب الكامل، فالحب سيكون غير ناضج وغير كامل.

نحن بحاجة لأن نكون حريصين، على الرغم من كل شيء، على فصل الشخص عن تصرفاته وأنشطته. زوجتي لا تحبني لأني متكلم ومؤلف. أنها تساعدني فيما أفعله، ولكنها تحبني بسبب من أكون. لا يجب أن يتزوج رجل من امرأة لأنها طاهية بارعة، ولا يجب على المرأة أن تتزوج من رجل لأنه يستطيع أن يرفع من شأنها اجتماعياً. «العلاقة الزوجية هي التزام بين شخصين وليس لتبادل المنتجات أو الخدمات ولكن كي يتجنبنا تبادل علم النفس بينهما. كل شريك يتقبل الشريك الآخر كشخص كامل، يقبله كما هو بدلاً من أجل موافقته على عمل شيئاً ما للشريك الآخر.» ٧

تقول دوتي أن الطريقة التي نتجاوب فيها مع بعضنا البعض كانت مختلفة عن تجارب تواعدها السابقة. «أكون مع جوش إنسانة كاملة. لقد انجذبت إليه جسدياً، ولكن ما جذبني إليه أيضاً هو عقله وأخلاقه. لقد تحداني بعقله والاختيارات التي كان يتخذها وعمقه الروحي والطريقة الودية التي يعامل فيها أي شخص يتقرب منه.» هذا تجاوب كامل مع شخص كامل.

معرفتنا بالشخص يجب أن تعزز من خلال عادات التواعد. يجب التخطيط لمواعيد نضع أنفسنا فيها في مواقف سوف تساعدنا في معرفة بعضنا البعض. نحن يجب أن نرى جودة فن تواصلنا الخطابي. أعظم ما واجهته من تحدي كان معرفة دوتي عقلياً. دوتي ذكية جداً وهي على الأرجح من أفضل المحررين والمدققين لدي.

يقول أحد المشيرين أنه توجد طريقة واحدة فقط لضمان استمرارية مجال من الاهتمام المشترك في علاقة زوجية وهذه الطريقة هي بناء علاقة. كيف؟ راقب شريكك في كل أنواع الظروف المختلفة. العب معه لعبة المونوبولي أو الشطرنج وراقب ردة فعله عندما تفوز عليه. ربما تكتشف أن ذلك الحبيب أو الشريك مزاجه حاد جداً؟ فتسأل نفسك؟ هل أريد العيش مع ذلك الشريك لبقية حياتي؟

الحب الناضج هو التكيف نحو الشخص الكامل. هذا لا يعني فقط محب وقبول الشريك الآخر كشخص كامل، ولكنه يعني أيضاً أن تكون محبوباً ومقبولاً في كل المجالات. يمكن للبعض منح هذا الحب الكامل ولكنهم لا يستطيعون الانفتاح في كل مجال وأن يكونوا محبوبين بالكامل على الرغم من أنهم يريدون ذلك. أن لا تكون محبوباً كشخص كامل يعني الحرمان. أن لا تحب الشريك الآخر كشخص كامل يعني الاختناق.

## أَسْئَلُهُ لِلتَّأْمَلِ

مَا يَلَوْنَ الْأَمْرَ خَطِيراً عِنْدَ تَأْسِيسِ وَبِنَاءِ عِلَاقَةٍ عَلَى أُسَاسِ الْجَازِيَةِ  
الْجِنْسِيَّةِ؟

مَاذَا يَعْني أَنَّ يَلَوْنَ لَدَيْكَ الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ «التَّكْيِيفُ» نَحْوَ الشَّخْصِ بِأَكْمَلِهِ؟  
كُنْ مَعِدداً بِإِجَابَتِكَ.

مَا هِيَ بَعْضُ الْأَهْمِ الْعُنَاصِرِ فِي الْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ - وَمَاذَا؟

مَا الَّذِي يَمْلِكُ فَعْلَهُ لَتَعْرِفَ الشَّخْصَ بِأَكْمَلِهِ فِي عِلَاقَاتِ التَّوَاعِدِ؟

ترجمة كلمة المحبة  
إلى كلمة عطاء G.I.V.E.

كيف تتهجي كلمة حب؟ كيف يمكنك تحديد موقف الشخص الواقع في الحب فعلياً؟

عندما يطلب مني الناس تعرّيف الحب، فأجيب أنه حينما تصل مرحلة السعادة والأمان وتطوير الشخص الآخر إلى نفس سعادتك وأمانك وتطورك بذات القوة الدافعة، فسيكون لديك حينها الحب الناضج.

الحب الحقيقي يُهجي عطاء G-I-V-E. أنه ليس مؤسساً على ما سوف تحصل عليه، ولكنه متجذر ومتأصل فيما يمكنك إعطائه للشخص الآخر.

اكتشف كل من الباحثين الدارسين، الدكتور بول أمونوس والدكتور نيك ستينيت (Dr. Paul Ammons & Dr. Nick Stinnett)، الذين أشرت لهما مسبقاً، أن أحد أهم العوامل المشتركة بين الناس المشاركين في علاقات جيدة وصحية هو أنهم أشخاص معطاءون. تكتب إيفلين دوفال (Evelyn Duvall) التي ساعدت الكثيرين في مجال الحب قائلة، «الحب الدائم يتضمن الاهتمام الأصلي والحقيقي بالآخرين كأشخاص يهتمون بقيمتهم بينما هم يشعرون بها ويهتمون بتطورهم وموهم.»<sup>١</sup>

الحب الناضج هو الحب الذي يركز على الشخص الآخر. كتب الدكتور ريتشارد ستراوس في كتابه الزواج هو من أجل الحب (Dr. Richard Strauss, Marriage Is for Love) قائلاً أن:

هذا الإشباع العظيم هو في جعل الآخرين سعداء. أننا لن نجد السعادة أبداً بالبحث عنها بكل بساطة. كلما ازداد بحثنا، كلما أصبحنا أكثر إحباطاً

وازدادت خيبة أملنا. السعي بأنانية وراء استمتاعنا الذاتي لا ينتج شيئاً إلا التعاسة. العيش دون أنانية من أجل خير ومصلحة الآخرين ينتج الكثير من المكافآت الغنية. يتضمن الحب الناضج النمو من طور الأخذ كثيراً والعطاء القليل إلى طور عطاء كل شيء بفرح وسرور دون طلب أي شيء بالمقابل. ٢

## ما الذي ترغب به أكثر شيء؟

الموقف الشائع العام القائل، «أريد ما أريده عندما أريده» هو الموقف الأساسي المتطرف الذي يسبب الحروب والاحتكاكات العالمية. نفس القوة التي تدمر الأمم تدمر أيضاً العلاقات الزوجية والعائلية. اعتقد أنه يمكننا حل معظم المشاكل التي يعاني منها العالم في الوقت الحالي إذا ما استطعنا فقط تطوير موقف العطاء الذاتي، أي وضع احتياجات الشخص الآخر في المقدمة دائماً. يمكن تقريباً شفاء جميع العلاقات الزوجية والعائلية بواسطة تغيير بسيط ولكن عميق جداً في مواقفنا.

يشرف إيلوف جي. نيلسون (Elof G. Nelson) على مساق الأثني عشرة ساعة للاستعداد للزواج في كل فصل ربيع كجزء من البرنامج الديني والصحي في مستشفى فيرفيو في ولاية مينوسوتا. أنه يروي القصة التالية من كتاب حياتكما معاً (Your Life Together):

بعد مضي فترة وجيزة على زواجهما، بدأ جون يعيش حياته كما كان يعيشها كشخص أعزب. كان جون يحب كرة السلة كثيراً. وما أن موسم كرة السلة كان قد بدء، فإنه انضم مرة أخرى إلى الفرق الثلاثة التي كان يلعب معها للسنوات الخمس الأخيرة.

أثناء فترة الشهرين منذ يوم زفافه، أصبح جون يذهب من البيت من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة كل مساء إما للتدريب أو لعب كرة السلة. في أمسيات أيام السبت كان يحضر معه أصدقائه إلى البيت لمشاهدة مباريات كرة السلة لدوري الجامعات على التلفاز. كانت تلك هي حياته - في فصل الخريف والشتاء وبداية الربيع في السنة الأولى والثانية من زواجهما. عندما كان يحل فصل الربيع، كان يعيد نفس الالتزام مع فريق كرة السلة الذي كان يلعب له.

نتج عن ذلك مشاحنات مليئة بالاستياء والمرارة. نادراً ما كان جون يمضي أمسية واحدة مع نانسي. عندما يكون في البيت، فإنه يمضي جل وقته في قراءة كل مجلة رياضية يمكن أن يشتريها. شعرت نانسي أنها تزوجت من مدبر منزل، وأنه لم يتخذ له زوجة بالفعل. ثم أخذ بعد ذلك بالخروج مع أصدقائه كل مساء أيام السبت والأحد تقريباً. من الواضح أنه لن يستقر ويعيش الحياة الزوجية المفترضة. عبارته المفضلة كانت، «لن أسمح لأي شخص أن يتلاعب بأسلوب حياتي.» ٣

من الواضح أن جون ما زال يفكر ويعيش من أجل نفسه فقط دون أخذ رغبات زوجته بالاعتبار. أنه بالفعل يجسد فلسفة «أريد ما أريده، التي من الواضح أنها فلسفة مدمرة للعلاقة الزوجية.

في إحدى سفراي من لوس أنجلوس إلى مدينة أتلانتك مؤخراً، قررت التكلم مع الرجل الذي كان جالساً بجانبني. أتكلم في معظم الأحيان عن أحد الأمرين الذين ما يشغلان تفكيري بالعادة - يسوع المسيح أو زوجتي. فضلت في هذه المرة البدء بالتكلم عن زوجتي.

سألت الرجل قائلاً، «هل أنت متزوج؟»

بدا وكأن السؤال جعله يقفز عن مقعده، وقال بصوت عالٍ جداً لدرجة أن الجميع قد سمعته، «أوه، كلا يا رجل، هذا الشيء ليس لي.»

فقلت له «أوه، ذلك الشيء ليس لك؟» وبدأت بإخباره عن زوجتي وبناتي وابني والعلاقات الموجودة بيننا.

## فشل ٥٠ / ٥٠

سرعان ما تغير موقفه ولكنه قال، «حسناً، ربما أتزوج في أحد الأيام. لكن دعني أخبرك يا سيدي أنه سيكون زواج ٥٠ / ٥٠.»

فقلت له، «أرجوك ألا تتزوج إذن!»

تتضمن العلاقة بحددها الأقصى العطاء ١٠٠٪، بغض النظر عن التجاوب. مشكلة علاقة ٥٠ / ٥٠ هي أنك تحاول دائماً تقرير إذا ما قام الشريك الآخر بما هو مطلوب منه أم لا. ويبدو ذلك بطريقة ما أنه لن يكون كافياً أبداً. عندما تعطي ١٠٠٪، فأنت تكون حراً في أن تحب وأن تقبل الشخص الآخر دون أية شروط.

هناك مكافأة عظيمة عندما تجعل العطاء هو الأولوية. سوف تكتشف أنه إذا ما أعطيت ١٠٠٪ فأنت سوف تحصل بالمقابل على ١٥٠٪. عندما يعرف شخصاً ما أنه محبوباً دون أية شروط، فهو لا يستطيع ألا التجاوب مع ذلك بحبة. أنت سوف تحصل دائماً على أكثر مما تقدمه.

عندما يكون حبك ناضجاً، فأنت لن تكون مهتماً بتلبية احتياجاتك فقط. فأنت سوف تكون أيضاً مصمماً على تلبية احتياجات الشريك الآخر بنفس المستوى. وعندما تبدو أن هذه الاحتياجات هي موضوع للنزاعات ومختلفة عن احتياجاتك، فإن الحب الناضج لن يضطر لإلقاء قرعة لتقرير أياً من الاحتياجات التي يجب الاهتمام بها أولاً. يرغب الحب الناضج في إرضاء الشريك الآخر أولاً. سوف تكتشف أن احتياجات الشريك الآخر هي أكثر أهمية من احتياجاتك الخاصة.



يقول سي. أس. لويس (C. S. Lewis) معلقاً على ذلك، «في وثبة واحدة عالية (الحب)، فأنا وثبتنا فوق الجدار الهائل لأنانيتنا، هذا الحب حوّل الميل الفطري وشهوة الأنانية إلى محبة الغير، وألقى بالسعادة الشخصية جانباً كشيء تافه ورسخ فينا الاهتمام بالشخص الآخر كمركز محوري لكنيونتنا.» ٤

يتابع لويس ليقارن الحب بين شخصين بالآلة الموسيقية الكمان وقوس العزف عليها. عندما يكون الكمان بين يدي عازف ماهر، فإن الاثنين ينتجان موسيقى شجية التي بالكاد يمكن تخيلها عندما تنظر إلى الكمان وقوس العزف كلاً على حدة. بطريقة مشابهة، عندما يجتمع رجل وامرأة في علاقة حب ناضج ومعطاءة، فإن الجمال والانسجام والتناغم الذين يتواجدوا عندما يكون هذين الشخصين معاً فإنه من الصعب أن ترى ذلك عند رؤية كل واحد منهما على حدة.

## العطاء حتى الألم

أحد المظاهر الرئيسية للعطاء هو أخذ مشاعر وآراء الشخص الآخر بالاعتبار عند اتخاذ القرارات. لم يختبر الزوجين الشابين، سيندي وكيب، علاقة الحب الناضج بعد سنة ونصف من الخطوبة. فشلت سيندي في الأخذ بعين الاعتبار مشاعر وآراء كيب عند اتخاذها لقرارات تتعلق بزواجهما. لقد اعتبرت أنه من المسلم به أن كيب سيكون متحمساً لخطبها. لكنه أدرك بالنهاية أنه كان مجرد مصدر بالنسبة لسيندي لإشباع احتياجات حبها هي. هي من كانت تخطط لعلاقتهم، ولقد شعر وكأنه يتوجب عليه أو متوقع منه أن يسايرها تماماً في كل قراراتها المتخذة من جانب واحد. أنه حتى لم يستطع أن يقدم لها أي شيء لأنها لم تكن منفتحة لقبول أخذ أي شيء منه.

مع ذلك، فإن الحب الناضج يرغب بالتضحية. عندما تكون مهتماً بالفعل بسعادة وأمان وتطور الشخص الآخر، فأنت سوف تدعم محبتك بالأفعال بكل رغبة صادقة.

فمؤدنا للحب الناضج هو يسوع المسيح. محبته كانت رغبته في التضحية بنفسه. فقد كان مثلاً حياً في تعليمه عن المحبة. «لَيْسَ لِأَحَدٍ حُبٌّ أَعْظَمُ مِنْ هَذَا أَنْ يَضَعَ أَحَدٌ نَفْسَهُ لِأَجْلِ أَحِبَّائِهِ» (يوحنا ١٥: ١٣). لم يكن الهدف من حياة يسوع وموته على الصليب من أجل الخلاص فقط، ولكن أيضاً من أجل «يَثْبُتَ فَرْحِي فِيكُمْ وَيُكْمَلُ فَرْحُكُمْ» (يوحنا ١٥: ١١). يشدد بولس في آيتي أفسس ٥: ١-٢ على حاجتنا كي نكون «مُتَمَثِّلِينَ بِاللَّهِ كَأَوْلَادِ أَحِبَّاءٍ، وَأَسْلُكُوا فِي الْمَحَبَّةِ كَمَا أَحَبَّنَا الْمَسِيحُ أَيْضاً وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِنَا، قُرْبَانًا وَذَبِيحَةً لِلَّهِ رَائِحَةً طَيِّبَةً.»

متبعاً مثال يسوع المسيح، فإن بولس قال، «بَلْ لِيَعْمَلْ كُلُّ وَاحِدٍ مِنَّا مَا يُرِضِي (لجعلنا سعيداً) أَخَذُ لَخِيرِ الْبُنْيَانِ (الروحي) الْمَشْتَرِكِ» (رومية ١٥: ٢).

يكون حبك ناضجاً عندما تهتم بالعلاقة وبالشخص الآخر أكثر من اهتمامك برغباتك الخاصة. يكون حبك ناضجاً عندما تصبح الأهداف والقيم المشتركة أولوية لكليكما وعند التغلب والبرهنة على توقعك من أن تكون أنت الشخص المهم.

## أسئلة للتأمل

ماذا لا ننجح علاقة ٥٠ / ٥٠؟

ما هي الطرق التي تجعل من يسوع المسيح هو مثال ونموذج للمحبة التي نرغب بالعطاء والتضحية؟

ما هي الطرق التي تظهر العطاء في العلاقة الناضجة؟

إظهار الاحترام والوقار

أنا وأنتم نضحك عندما يشتكي ويتذمر الممثل الكوميدي رودني دانجريفيلد (Rodney Dangerfield) من أنه لا يلقى الاحترام. لكن عندما يكون الاحترام غائباً ومفقوداً في علاقات الحياة الواقعية، فإن الأمر ليس مضحكاً أبداً. كم أصاب بالذهول عندما أرى الكثير من الناس المشاركون في علاقات حب يفشلون في إبداء لشركائهم حتى الاحترام العام الذي يبدونه للأشخاص الغرباء بانتظام. ألف المشير العائلي جودسون سويهارت (Judson Swihart) كتاباً مفيداً فيما يتعلق بهذا المجال عنوانه عامل عائلتك كما تعامل أصدقائك تماماً (Treat Your Family As Well As You) تماماً (Treat Your Friends).

المؤشر الحاسم والمهم جداً على الحب الناضج هو مستوى الاحترام والوقار الذي تبديه نحو الشخص الذي تحبه. هذا الوقار والاحترام في العلاقة الناضجة سوف يكون متبادلاً. إذا لم يكن الاحترام والوقار متواجداً في العلاقة، فإن الحب يتوقف عن أن يكون حباً ويصبح مجرد عاطفة إرضاء ذاتي.

يظهر الاحترام عند إعطاء الشخص الآخر الحرية كي ينمو وينضج. يقول الاحترام، «أنت شخص جيد وأنا معجب بك كما أنت تماماً.» يشجع الاحترام الشخص المحبوب على أن يكون من هو عليه بكل صدق وصراحة وأن ينمو ويتطور، ليس من أجل خدمة الشريك الآخر، ولكن بكل بساطة من أجله هو بالذات.

الوقار هو الموقف المعبر عن الاحترام للشخص الآخر والذي لا يتضمن أي تلميح للاستغلال أبداً. يحمي الاحترام المتبادل العلاقة الزوجية من أن تتحول لضحية الاختلافات الحتمية التي سوف تواجهها.

يقول المؤلف والمشير العائلي لاري كريستيانسون (Larry Christenson) معقّباً على ذلك:

إذا كان حنان ورقة واهتمام الزوج لزوجته تعتمد على مظهرها الجسدي أو على كيف يشعر في يوم معين - وإذا ما كانت الزوجة تحترم زوجها حسب تقلب وتموج مزاجها أو حسب حكمها على جودة إرضاء وإشباع معاييرها وتوقعاتها - فإن تلك العلاقة الزوجية مبنية على أرضية غير صلبة ومهترزة. يصبح الحب رهن المشاعر والأمزجة العابرة. قصد الله من المحبة في العلاقة الزوجية هو بناء هذه العلاقة على أساس أكثر استقراراً. يتم احترام هذا الأساس بسبب المكانة التي وضع الله الشريك فيها. ١

احترام وتوقير الشخصين لبعضهما البعض يحافظ على كرامة وفردية كل من الشخصين في علاقة حب.

يقول العالم النفسي ناثييال براندين (Nathaniel Branden)، «على نحو جوهرى، يجب تعريف الحب الرومانسي على أنه التعلق الروحي والعاطفي والجنسي المشوب بالحنان الذي يعكس الاحترام الكبير لقيمة كل من الشخص الآخر.» ٢

كتب واحد من أهم المتفهمين للحب، المؤلف جون بويل (John Powell)، قائلاً، «نحن نعرف أنه إذا ما تعرض برعم زهرة للأذى بسبب قوى معادية مثل الصقيع الذي في غير موسمه، فإنه لن يتفتح. كذلك أيضاً الكائن البشري الذي لا يمتلك تشجيع الحب الدافئ والذي يجب عليه تحمل الغياب الجليدي للإطراء والعاطفة، فإنه سوف يبقى منغلِقاً على ذاته.» ٣

## السؤال المكشوف

مجال رئيسي حيث يؤدي فيه فقدان الاحترام إلى التلاعب والمناورة هو ممارسة الجنس قبل الزواج. لا يستخدم الاحترام والوقار عبارات استغلالية وانتهازية مثل، «إذا كنت تحبيني فسوف تمارسي الجنس معي.» تستحق تلك العبارة الجواب التالي، «إذا كنت تحبيني فعلياً، فأنت لن تلح عليّ» أو «هل تحبيني قليلاً فقط لدرجة أنك تريد ممارسة الجنس معي كي أبرهن على حبي لك؟»

عبارة «الجميع يفعل ذلك» هي المتعة الأنانية المختفية خلف قناع الحب. يجب أن تكون الإجابة الجيدة على ذلك هي، «لن يكون عليك من الصعب إذن إيجاد شخص آخر.» ويمكن نزع فتيل السؤال الأناني، «هل تحبيني الانتقال إلى المقعد الخلفي للسيارة؟» بإجابة مثل «كلا، فأنا أفضل البقاء معك هنا.» لقد صادفتني عبارة كلاسيكية عندما سألتني إحدى الطالبات ذات مرة، «هل يمكنك مساعدتي يا سيد

ماكديول؟» فقلت لها، «ما هي المشكلة؟» فأجبت قائلة، «يقول لي صديقي أنه إذا لا أمارس الجنس معه، فإن ذلك سوف يؤثر على كليتي.»

تعكس كل العبارات وما شابهها المذكورة آنفاً بعض من المواقف والحوافز الرخيصة التي تتخلل الكثير من «علاقات الحب» المزعومة.

سألني امرأة في مؤتمر للأشخاص العزاب في شيكاغو سؤالاً حساساً جداً. لاحقاً، وعندما ذكرت قصتها أثناء محاضرة في جامعة UCLA، فأني أهملت أن تلك القصة حدثت في شيكاغو. اقترب مني بعد المحاضرة طالب غاضب معتقداً أن صديقتي أخبرني عنه وأني شاركت ذلك مع الحضور.

تدور أحداث القصة حول فتاة شابة كانت قد حبلت وسألني عن رأي فيما يتعلق بالإجهاض. فقلت لها، «قبل أن أجيئك، هل لي أن أسألك سؤالاً شخصياً؟» فقالت، «نعم.» وسألتها حينذاك، «لماذا دخلت في تلك العلاقة الجسدية الحميمة مع صديقك؟» فأجبت، «لقد كنت أريد دائماً انتظار اللحظة المناسبة والعلاقة المناسبة يا جوش، ولكن الضغط كان هائلاً. فقد استمر يقول لي، 'إذا كنت تحبيني يا حبيبتني، فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك. يا حبيبتني، إذا كنت فعلاً تهتمين بي، فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك. أوه، يا جويس، إذا كنت تحبيني، فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك.'»

لذلك سألتها، «أنت الآن حبلي، فما الذي يقوله ذلك الحبيب الرائع؟»

كنت أعرف تماماً ما سوف تقوله من مئات المكالمات الهاتفية والرسائل ومواقف الاستشارة. فقد قالت، «أنه يقول لي الآن، 'يا حبيبتني، إذا كنت تحبيني، فيجب أن تجري عملية الإجهاض. إذا كنت تهتمي بي يا عزيزتي، فيجب أن تجري عملية الإجهاض.'»

## مواجهة الكلام الرخيص

عبارة «إذا كنت تحبيني يا حبيبتني، فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك،» من أرخص وأحقر العبارات وأكثرها إهانة يمكن لشخص استخدامها في علاقة. لذلك إذا كان هناك شخصاً ما سواء أكان امرأة أو رجل يضغط عليك للاستسلام له جنسياً، فأول شيء يجب أن تقوله هو «كلا.» إذا ما استمر ذلك الشخص بالإلحاح فشاركه قلبك وقل له، «هل تعلم كيف ذلك سوف يجعلني أشعر؟» إذا مشاركة مشاعرك لم تفد، فقل للشخص، «وداعاً.» أنها العلاقة التي لا تريد التورط فيها لأنه يُنظر إليك وتتم معاملتك ليس على أساس شخص له قيمة وإنما كأداة يجب استخدامها.

## الفصل السابع عشر

يأتي ألي أحد الأشخاص ويقول، «أريد الانتظار يا جوش»، أو «لم انتظر حتى الآن، ولكنني أريد من الآن فصاعداً انتظار الشخص المناسب لأتزوج». ومن ثم يضيف قائلاً، «احتاج معرفة كيف أشرح للشخص الذي أواعده لماذا أريد الانتظار.»

فأجيبه، «إذا ما أردت الانتظار، فإنه يجب عليك معرفة سبب ذلك الانتظار. إذا ما قلت كلا ولكن استمر ذلك الشخص بالإلحاح، فمن الواضح أن ذلك الشخص لا يحبك فعلاً. لا يوجد محبة في هذه العلاقة. على نحو أساسي، فأن كل ما يريده ذلك الشخص هو ممارسة الجنس وإشباع رغباته. لديك سبب جيد للانتظار، وليس من المفروض عليك أن تفسر نفسك.»

أي شخص يريد دفعك إلى مجال ممارسة العلاقات الجنسية فإنه من المرجح أن يضغط عليك في مجالات أخرى لاحقاً - مثل الكذب أو الغش أو أي شيء آخر. سوف تصبح تلك الخاصية المميزة التي تتخلل الشخص والتي سوف تتطور مع مرور السنوات والتي سوف تظهر على السطح مرة أخرى. تذكر، أن جودة حياة حب الشخص هي انعكاس للخصائص المميزة لذلك الشخص.

### ما الذي تتوقعه؟

يروى كل من ألبرت وكارول ألمان لي في كتاب الزوجين المتكاملين (Albert & Carol Allman Lee, The Total Couple) هذه القصة الكلاسيكية عن غلطة معلمة أدت إلى نتائج مثيرة للاهتمام:

على ما يبدو أن معلمة، في أول يوم لها في صف دراسي، كانت قد أعطيت قائمة بأسماء الأطفال؛ وبجانب كل اسم كان هناك رقم مكون من خانتين أو ثلاث خانات. عند نهاية المساق، تطابقت علامات الأطفال مع الأرقام التي أعطيت لها. الطالب الذي كان بجانب اسمه رقم ١٤٠ نال علامة «A»، في حين أن الطالب الذي كان بجانب اسمه رقم ٨٧ حصل على علامة «F». فقط، وبعد وضع العلامات، اكتشفت المعلمة أن هذه العلامات لم تكن علامات امتحان IQ وإنما أرقام خزانات الطلاب في المدرسة. لقد عملت المعلمة افتراضات حول قدرات الطلاب، وقد تجاوز الطلاب مع تلك الافتراضات سواء بارتفاع أو هبوط علاماتهم. في تعاونكما معاً، فإنه يتوجب عليكما افتراض أعلى العلامات الممكنة فيما يتعلق بشريك الحياة. ٤

كُتبت مادورا هولت (Madora Holt) في رائعته الأدبية «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» (The Secrets Behind Successful Marriages) عن أهمية الاحترام. أنها تروي قصة امرأة شعرت بالإشباع في العلاقة مع زوجها.

عندما تزوجنا، قال أهلي أن هذا الزواج لن يدوم لسته أشهر، وكنت أعمل دائماً كي نعيد أنفسنا. كان أهلي مخطئين في شيء واحد. لقد نجونا من الكثير الأعاصير والمصاعب، ولقد كنت دائماً المعيلة للعائلة. مع صبر زوجي واحترامه الحنون والمحبة وطبيعته التوفيرية، فقد أصبح بإمكانني أن أحول موهبتي إلى مهنة طويلة ومثمرة ومربحة ومثيرة. لو أنه لم يراقب ويدير استثماراتنا بحكمة، فكان من الممكن أن ينتهي بي المطاف كما آل إليه حال الكثيرين من زملائي بالمهنة - بقليل والقليل من النقود أو دون نقود البتة.

الاحترام، والاحترام المتبادل، هو المفتاح الرئيسي. مثال: في إحدى مراحل مهنتي كنت في القمة وكنت أكسب الكثير من المال. فجأة ظهر رجل في مشهد حياتي والذي اعتقدت أنه يمكنني اعتباره مثلاً لي. فقد كان اجتماعياً وذكياً جداً ومحبة للمتعة ومليونير. انفصلت عن زوجي ورفعت قضية طلاق، متأملة أنني على الأقل سأزوج من رجل أفضل مني. سمعت من صديقة لي أنه اتصل بها هاتفياً عندما كنت مسافرة طالباً منها «أن يتعرفا على بعضهما البعض بطريقة أفضل». كنت أعرف أن زوجته طلقته بسبب الخيانة الزوجية. ففكرت في الموضوع تفكيراً موضوعياً لفترة طويلة.

كنت في ذلك الوقت متزوجة منذ حوالي ٢٥ عاماً ولم يرحمني زوجي أبداً بالنظر إلى امرأة ثانية. هل الشهرة والمال وبضعة ابتسامات مزيفة الرقي تجعل من رجل غير مستقيم ودون كرامة رجلاً محترماً جداً؟ كلا! لقد رجعت لزوجي، وكان ذلك أفضل قراراً اتخذته في حياتي. لقد تبيننا طفلة وأنا ارتعد رعباً من التفكير بالتأثير المعاكس والسلبى عليها لو أنه لم يكن باستطاعة والديها تسوية الخلافات بينهما. ٥

## قوة التوقير

تعتقد زوجتي أنني ملك. أنها تعتقد أنني أفضل متكلم وأفضل زوج وأفضل والد في العالم. هل تعلم مدى تأثير ذلك علي؟ أن ذلك يحفزني على أن أكون ما يجب أن أكونه في علاقتي مع زوجتي. يوجد شيئاً ما في الاحترام الذي تبديته لي زوجتي يمنحني الرغبة لأصبح ذلك الشخص الذي يريد الآخريين أن أكونه. يحافظ الاحترام على كرامة واستقامة العلاقة لأنه يخلق الرغبة لحماية ليس الشخص الآخر من الضغوط الخارجية فقط، ولكن لحماية العلاقة نفسها أيضاً. الاحترام والتوقير المتبادلين سوف يجعلان الزوجان يتخطيان الأوقات الصعبة وحمايتهما من جميع أنواع الهجمات الضارية على العلاقة.

إذا كنت تواعد شخصاً ما في الوقت الحالي وتفكران بالزواج، فأنتني أصرّ على أن تسأل نفسك السؤال الأساسي جداً: هل أنا احترم الشخص الذي أواعده؟ هل يمكنني التعبير عن الاحترام لذلك الشخص بلقبة حياتي لما هو عليه ذلك الشخص أو لما يفعله؟



## الفصل السابع عشر

إذا كانت إجابتك الصادقة هي نعم، فإنه يمكنك استخدام تلك الحقيقة ليس لمساعدتك فقط في تقرير إذا ما كنت سوف تتزوج من ذلك الشخص أم لا، ولكن أيضاً لتقييم مستوى النضج الحقيقي والصادق لعلاقة حبك.

## أسئلة للتأمل

ماذا الاحترام والتوفير هما عاملين مهمين جداً لعلاقة زواج حبيبة؟  
ما هي بعض الطرق التي يمكنك أن تبدي فيها الاحترام والتوفير لشخص  
آخر؟

## الفصل الثامن عشر

دون شروط

سيكون من المستحيل بالنسبة لي أن أصف لك الحب الناضج دون أخذك إلى أعظم وصف كتب عن المحبة في تاريخ البشرية كلها. قائمة الخصائص المميزة التي سوف أشاركك بها كانت قد ظهرت في بضعة كتب حديثة عن علم النفس. لكنها ظهرت بالأصل في الكتاب المقدس. دعوني أظهر لكم الخصائص المميزة لعلاقة الحب والزواج والجنس في حدها المطلق كم هي موجودة في آيات كورنثوس الأولى ١٣: ٤-٨ القائلة: «الْمَحَبَّةُ تَتَأْنَى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَحْسُدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَتَنَفَّخُ وَلَا تُقْبِحُ وَلَا تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَحْتَدُّ وَلَا تَطْنُ السُّوءَ وَلَا تَفْرَحُ بِالْإِثْمِ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ. وَتَحْتَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. الْمَحَبَّةُ لَا تَسْقُطُ أَبَدًا. وَأَمَّا النُّبُوتَاتُ فَسَتُبْطَلُ وَاللِّسَنَةُ فَسَتَنْتَهِي وَالْعِلْمُ فَسَيُبْطَلُ.»

الرجاء ألا تعتبروا الآن أن هذه الفقرة المألوفة من الكتاب المقدس هي تعريف للمحبة. التعريف الوحيد الحقيقي للمحبة الموجود في الكتاب المقدس هو موت المسيح على الصليب. يقول غاري إينرغ (Gary Inrig) ذلك على نحو متكامل في كتابه خاصة وجودة العلاقة (Quality Friendship) حينما يعلن، «الحب هو التصرف الثابت والمتسق مع مشيئة وخصائص الله وسماته المميزة والذي يحفزه الخصائص المميزة للشخص المحبوب والحاجة لأن تكون محبوباً، يتصرف دون الأخذ بعين الاعتبار للتكلفة الشخصية من أجل فائدة الشخص الآخر. فقط على الصليب نستطيع أن نرى مثل هذه المحبة، وأن أي تعريف بعيد ومنعزل عن الجلجثة سوف يكون تعريفاً غير كافٍ.» ١

## الحب هو فعل

يذكرنا إينرغ أن الكلمات المستخدمة في النص اليوناني الأصلي لوصف الحب لم تستخدم بصيغة الوصف ولكن بصيغة الأفعال. يفسر إينرغ ذلك قائلاً، «أن هذا تذكير متعمد ومدرّس بأن الحب لا يكون أبداً سلبياً ولا ساكناً. الحب يتصرف دائماً ويتحرك دائماً...» ٢

كينيث أس. ويست (Kenneth S. Wuest) الذي يقوم بترجمة المعنى الكامل لكل كلمة يونانية في ترجمته الموسعة للعهد الجديد، أظهر بوضوح أن المحبة فعّالة. فيما يلي ترجمته لآيات كورنثوس الأولى ١٣: ٤-٨:

تتحمل المحبة على نحو حلِيم وبصبر المعاملة السيئة من الشخص الآخر. المحبة هي اللطف والوداعة والاعتدال وتعم على الجميع وتخترق الطبيعة بأكملها وتذيب وتلين كل ما هو قاسٍ ومتمزمت؛ والمحبة لا تحسد.

المحبة لا تتفاخر ولا تظهر نفسها بتباهي، المحبة ليست متفاخرة ولا تمتلك الأنا المنفوخة والمغرورة، المحبة لا تصرف بشكل غير لائق ولا تسعى وراء الأشياء التي تمتلكها، المحبة لا تغضب ولا تحرض ولا تسبب السخط ولا ترقى للغضب ولا تأخذ باعتبارها الشرير (الذي يعاني منها) ولا تفرح بالظلم ولكنها تفرح بسبب الحقيقة وتتحمل كل الأشياء وتصدق كل الأشياء وترجو كل الأشياء وتصبر على كل الأشياء ولا تفقد الشجاعة ولا القلب. المحبة لا تسقط أبداً. ٣

بهذا النوع من الحب فأنا سوف نتوقف عن طلب عمل كل شيء حسب طريقتنا. لن نضع أية شروط على حبنا وسوف نضع اهتمامات ورغبات الشخص الآخر فوق اهتماماتنا ورغباتنا.

## تمرين التحويل

كيف تتجاوب مع شخص قال لك شيئاً طائشاً؟ هل تشعر وكأنك قدمت بما فيه الكفاية للآخرين، وانه قد حان دورهم الآن لتقديم شيئاً لك؟

إذا كانت مواقفك تدل أن محبتك هي أقل من المحبة الكتابية بأية طريقة من الطرق، حاول قراءة آيات كورنثوس الأولى ١٣: ٤-٨ وضع إسم «الله» مكان كلمة «محبة» («الله يتأني، الله يتفرق...»). اكتب ذلك الآن وضع اسمك مكان كلمة «محبة» («جوش يتأني، جوش يتفرق...»). يا له من ألم مفاجئ! أن ذلك يضرب في أعماق النفس بقوة، أليس كذلك؟ عندما يتكلم الكتاب المقدس عن كونك تحولت إلى صورة المسيح، فإن ذلك ما يعنيه تماماً. لله معايير عالية جداً.

كورنثوس الأولى ١٣ ليست الكلمة الأخيرة عن الحب؛ تظهر محبة الله في طرق لا تعد ولا تحصى في كل الكتاب المقدس. مع ذلك، فأنتي أنتحداك أن تأخذ الخصائص المميزة للمحبة الموجودة في هذه الشفرة وتقم بمحاولة تنفيذهم في حياتك وفي علاقاتك مع الآخرين.

## لا إذا أو لأنه ... نقطة توقف نهائية!

وصف الأنواع الثلاثة للمحبة الموجودة في الصفحات التالية مقتبسة من كتابي المانحون، الآخذون وأنواع أخرى من المحبون (Tyndale, Givers, Takers and Other Kinds of Lovers, 1988). أريد منك استخدام هذا الوصف كمرآة لتقييم علاقات الحب مع أصدقائك أو أفراد عائلتك أو أفراد من الجنس الآخر أو مع شريك الحياة.

النوع الأول من المحبة هو ذلك النوع الوحيد الذي يعرفه الكثير من الناس في حياتهم. سوف أسمي هذا النوع «محبة إذا الشرطية». نحصل أنا وانتم على هذه المحبة عند تلبية متطلبات محددة فقط. يكون حافزنا أنانياً على نحو أساسي، ويكون هدفنا هو اكتساب شيئاً مقابل حبنا. «إذا كنت ولدًا مطيعاً، فأنت والدك سوف يحبك.» «إذا ما لبيت توقعاتي كحبيب ... وإذا ما أشبع رغباتي ... وإذا مارست الجنس معي، فسوف أحبك.»

لقد قابلت الكثير من النساء اللواتي لم يعرفن أي نوع من الحب غير الذي يقول، «سوف أحبك إذا ما خضعت لرغباتي.» الكثير من العلاقات الزوجية تنهار لأنها تكون مؤسسة على هذا النوع من الحب. يتحول الأمر كما لو أن الزوجة أو الزوج على علاقة حب مع صورة أو شخص خيالي بطريقة ما. عندما تهب خيالات الأمل أو لا يتم تلبية التوقعات، فكثيراً ما تتحول «محبة إذا الشرطية» إلى الاستياء.

النوع الثاني من المحبة (وأعتقد أن الكثير من الناس يتزوجون على أساس هذا النوع) هو «محبة لأنه». يكون الشخص محبوباً بسبب شيئاً يكونه أو يمتلكه أو يفعله. ينتج هذا الحب بسبب الجودة أو الأوضاع في حياة الشخص. كثيراً ما تكون «محبة لأنه» شيئاً مثل التالي: «أنا أحبك لأنك جميلة؛» «أنا أحبك لأنك تجعلني أشعر بالأمان؛ أحبك لأنك مشهور جداً.» وما إلى ذلك.

ربما تعتقد أن «محبة لأنه» تبدو جيدة جداً. نحن جميعنا نريد أن نكون محبوبين لبعض الخصائص المحددة في حياتنا. وجود شخصاً ما يحبنا بسبب من نكون يمكن أن يجعلنا نشعر بالراحة في البداية، لأننا نعرف أنه يوجد لدينا شيئاً محبوباً. لكن هذا النوع من المحبة سرعان ما يتحول إلى نوع من المحبة ليس أفضل من «محبة إذا الشرطية»، التي هي الأساس المهتز الفعلي لعلاقة زواج.

على سبيل المثال، فكر في مشكلة التنافس. ما الذي سوف يحدث في علاقة «محبّة لأنه» إذا ما جاء شخص يمتلك خصائص مميزة أكثر مما يمتلكه الشخص الذي أحببته؟ لنفرض أنك امرأة الذي جمالها هو السمة المميزة التي يحبها زوجها من أجلها. ماذا سوف يحدث عندما تظهر في مشهد حياتكما امرأة أكثر جمالاً منك؟ أو لنفرض أنك رجل وحب زوجتك لك مؤسس على راتبك والأشياء التي تحضرها لها. ماذا سوف يحدث إذا جاء شخص آخر يمتلك مالا أكثر منك؟ هل ستدفعك المنافسة نحو حافة الهاوية؟ هل ستهدد تلك المنافسة حبك؟ إذا كانت المنافسة سوف تسبب ذلك، فأن علاقة حبك هي إذن من نوع «محبّة لأنه».

يملك معظمنا صورتين عن أنفسنا. نحن أشخاص من نوع آخر خارجياً، ولكننا نعرف فعلياً من نحن داخلياً مع وجود عدد قليل جداً من الناس يعرفون ذلك أيضاً. لقد تعلمت أننا في علاقات «محبّة لأنه» نكون خائفين أن يعرف شركائنا كيف نحن عليه فعلياً في أعماق أنفسنا. نحن نخاف من أن نصبح أقل قبولاً ونصبح محبوبين أقل أو حتى رفضنا فيما لو عرف شركائنا من نحن الحقيقيون.

هل يوجد في حياتك أي شيء لا يمكنك مشاركته مع شريك الحياة بسبب الخوف حتى من عدم الراحة البسيطة أو الرفض؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنا أعدك أنك سوف تجد صعوبة في اختبار العلاقة الجنسية في حدها المطلق، لأن العلاقة الجنسية الحميمة تتطلب ١٠٠٪ من الثقة والعطاء. المكان الأول الذي يُظهر فيه الخوف أو عدم الأمان نفسه هو الفراش.

في التعبير المطلق عن العلاقة الجنسية الحقيقية، نحن ننكشف ونصبح حساسين بالكامل دائماً. هذا الانفتاح الكامل يجعل الإشباع الجنسي والمشاركة في حدهما المطلق أمراً ممكناً. نفس الانفتاح هذا قد يسبب أشد أنواع الأذى إذا لم تكن مقبولين بالكامل. في علاقة «محبّة لأنه» لا يمكنك أبداً أن تعطي نفسك بالكامل في مشاركة الحب الجسدي لأن مجازفة أن تُصاب بالأذى تكون كبيرة جداً.

## هذا كل ما في الأمر!

أنا سعيد للقول أنه ما زال يوجد نوع آخر من المحبة. أنها المحبة دون أية شروط أو محبة بشروط أقل. يقول هذا النوع من الحب، «أنا أحبك بغض النظر عما تكونه من الداخل. أنا أحبك بغض النظر عما قد يتغير فيك. أنا أحبك، نقطة توقف نهائية!»

لا تشكل رأياً خاطئاً. هذا النوع من الحب ليس حب أعمى. يمكن لهذا الحب أن يعرف بالكامل عن ضعفات وفشل الشخص الآخر، ومع ذلك فإن هذا النوع من الحب يقبل الفرد دون تتطلب أي شيء بالمقابل. لا يمكنك اكتساب هذا النوع من المحبة ولا يمكنك إيقافها. أنه ليس مقيداً بأي نوع من القيود. هذا النوع من المحبة يختلف عن «محبّة لأنه» في أنه ليس مؤسساً على بعض الخصائص الجذابة عند الشخص المحبوب.

يمكن أن يختبر «محبة، نقطة توقف نهائية!» فرد كامل وهادف - الشخص غير المضطر لياخذ من علاقات الحياة ملئ الفجوات في حياته الخاصة.

كشخص أسافر كثيراً، فأنتني قد رأيت أشخاص مسيحيين وغير مسيحيين يمارسون هذا النوع الثالث من المحبة. لكن الأشخاص الذين رأيتهم يمارسون هذا النوع من المحبة لفترة طويلة من الوقت (وهذه هي الطريقة التي أحب أن أحكم فيها على جودة شيئاً ما) لم يكونوا مسيحيين فقط، ولكن كان المسيح محور حياتهم المركزي أيضاً.

وكما تتذكرون، فأنتني كنت في سنتي الجامعية الثانية عندما كتبت كتابي الأول، برهان يتطلب قراراً، لعمل مزحة عقلية عن المسيحية. ففكرت، أي غبي بإمكانه فعل ذلك، وأنا مؤهل. كان هدفي إحباط بعض الأساتذة الذين أزعجوني بكلامهم عن يسوع. بعد سنتين من البحث في جميع أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، فأنا ذلك أعطى عكس النتائج المرجوة بالنسبة لي. أدركت وفهمت فكرياً أن يسوع المسيح هو من ادعى أنه يكون. وأنا متأكد في الوقت الحالي من ذلك أكثر من أي وقت مضى.

يقول يسوع، «هَتَنَدَا وَإِقْفَ عَلَى الْبَابِ وَأَقْرَعُ. إِنْ سَمِعَ أَحَدٌ صَوْتِي وَفَتَحَ الْبَابَ، أَدْخُلُ إِلَيْهِ وَأَتَعَشَّى مَعَهُ وَهُوَ مَعِي» (رؤيا ٣: ٢٠). لذلك دعوت يسوع للدخول إلى حياتي، وفي فترة ستة أشهر إلى سنة، فإنه ملئني من الداخل جداً لدرجة أنني شعرت بحرية العطاء دون تتطلب أي شيء بالمقابل.

وكما ترى، فأنا هذا هو الفرق الأساسي بين «محبة إذا الشرطية» و «محبة لأنه» من ناحية، و «أنا أحبك، نقطة توقف نهائية!» من ناحية أخرى. لا تستطيع المحبة الانتظار حتى تعطي. ولا تستطيع الشهوة الانتظار للحصول عليها أيضاً. السبب الذي يجعلني أطلق لقب المحبة بشروط أقل على هذا النوع الثالث من المحبة بدلاً من المحبة غير المشروطة لأن كل شخص فينا مقيد ومحدود بسبب طبيعتنا الأصلية والتي هي أنانية الميول. أثر التمرد ضد الله وعصيانه على قدرتنا لنحب دون شروط. الله فقط وبواسطة يسوع المسيح أظهر المحبة غير المشروطة الكاملة. فقط بواسطة الإيمان في يسوع المسيح يمكن أن يغفر لنا الله وأن يكون لنا علاقة شخصية مع أبانا السماوي لأن المسيح مات على الصليب من أجل خطايانا. سواء أفهم ذلك أو لم تفهم، «المحبة، نقطة توقف نهائية!» هي محبة مهمة جداً بالنسبة لك.

## الرحم الممكن

إذا كنت حالياً غير مختبراً لهذا النوع من المحبة، فمن المرجح أنك سوف تختبره ذات يوم. «محبة، نقطة توقف نهائية!» تتم تهجئتها عطاء G-I-V-E. أنها الحرية لتقديم نفسك. ولا يوجد في هذه العلاقة مجال للخوف أو الإحباط أو الضغط أو الحسد أو الغيرة.



رهباً أنك تتساءل في هذه اللحظة إذا ما كان هذا النوع الثالث من المحبة هو من النوع العملي، أو حتى ممكن. قالت لي امرأة في إنكلترا ذات يوم، «إذا ما أحببت خطيبي كما هو عليه وبغض النظر عما سيحدث، فإنه لا يهتم كثيراً بمظهره أو تصرفاته، ولذلك فأني أعتقد أن علاقتنا سوف تُفسد». فأجبتها قائلاً، «هنا يكمن خطئك». هذا الموقف الثالث تجاه المحبة هو المحبة الإبداعية، المحبة التي تغيّر الشخص المتلقي لها.

أثناء السنة الرابعة عشر من زواجنا، أشارت زوجتي إلى بعض النقاط في حياتي التي عندما تغيرت مكنتني من أن أصبح شخصاً أفضل ووالداً أفضل وممثل أفضل ليسوع المسيح وصديق أفضل. لكن في كل فترة الأربعة عشرة سنوات من زواجنا، لم تقل لي زوجتي ولا مرة أبداً، «يجب عليك أن تتغيّر يا عزيزي!» بدلاً من ذلك، فإنها كانت تشير إلى بعض النقاط وتقدم لي السبب المنطقي لإشاراتها وتشجعني على التغيّر وتستمر بعد ذلك في حبي. كنت أعرف انه إذا لم أتعير في ذلك المجال أبداً، فإن ذلك لن يؤثر على قبولها لي. هل تعلم ما الذي حصل؟ أنه أمر مذهل جداً. تُثار في داخلي الرغبة للتغيير - ليس لأنني مضطر، ولكن لأنني أريد أن أتغير. فقط هذا النوع الثالث من المحبة هو الذي يسبب هذه التغييرات الإبداعية.

دعوني أشارككم، وبكلمات دوتي الخاصة بها، لماذا حفزتها المحبة الأقل شروطاً لتتحول إلى إنسانة أفضل. «لقد كنت أثق ثقة عمياء أن جوش يحبني ويقبل بي كما أنا عليه تماماً، وكان بنفس الوقت يشجعني كي أكون أفضل. هذا حررني لأكون من أنا على سجيتي ولأن أحاول حتى أصبح أفضل لأنني لم أشعر بالضغط أو أنني تحت السيطرة.»

يتميز الحب الناضج بعدم وجود الشروط، أو الشروط الأقل واقعية، والقبول. الحب الناضج هو ليس التركيز على الشخص الآخر فقط، ولكنه يمنحنا أيضاً الرغبة لقبول من نحبهم كما هم عليه تماماً وليس لما قد يصبون عليه أو كيف يمكن أن يتغيروا في المستقبل. بكلمات بسيطة، الحب الناضج هو أن تريد بالكامل «الحصول على ما تراه فقط» لا أكثر ولا أقل.

## أَسْئَلُهُ لِلتَّأْمَلِ

ما هي بعض المشاكل المصاحبة «للمحبة لأنه»؟

فسر معنى المحبة الأقل شروطاً.

ماذا نخفنا المحبة الأقل شروطاً على أن نصبح أشخاصاً أفضل؟

المزيد من المصادر المفيدة:

Inrig, Gary. Quality Friendship. Chicago, Ill.: إيرنغ، غاري. خاصية وجودة العلاقة (Ill.: Chicago, Inrig, Gary. Quality Friendship. Moody Press, 1981).

فرح وبهجة أن تكونا معاً

من أحد أعظم الامتحانات للحب هو إذ ما كان هناك ألم عند الافتراق عن الشخص الذي تحبه، وزيادة البهجة عندما تكون موجوداً مع ذلك الشخص. يظهر الحب الناضج الفرح الذي لا يوصف عند تواجد الشخص الآخر، والاشتياق والحنين لتكونا معاً عندما تكونان مفترقان.

كنت أتكلم في المعهد التقني في ولاية فيرجينيا في يوم الثلاثاء عندما طلب مني شاب المشورة. كان طالب على وشك التخرج، وكانت خطيبته تعمل ضمن أفراد طاقم في جامعة أخرى. وأخبرني أنهما سوف يتزوجان في يوم السبت المقبل. لكنه قال مفسراً، «لقد سبق وأجلنا الزواج مرتين - وفي إحدى المرات كان قبل أسبوع واحد عن ميعاده. مشكلتي هي أنني لا أعرف إذا ما كنت أحبها فعلاً.»

بقدر ما كان هذا الشاب مضطرباً ومشوشاً، إلا أنني فهمت أن مشكلته لم تكن مشكلة الاهتياج (الاضطراب) العصبي لما قبل الزواج. وكم كنت مندهشاً لأنه لم يكتشف منذ أشهر إذا ما كان يحبها أم لا. فلذلك سألته قائلاً، «هل أمضيتما معاً عطلة نهاية أسبوع مفقودة؟» لم يفهم ما أعنيه، فلذلك شرحت له قائلاً،

«عيد الشكر هو مثال جيد عن عطلة نهاية أسبوع مفقودة، حيث يمكنك فيه زيارتها أو أن تقوم هي بزيارتك، لأربعة أيام كاملة - من يوم الأربعاء وحتى يوم الأحد. أنا أطلق عليها عطلة نهاية أسبوع مفقودة لأنك لا تتذكر أي شيء قد يحدث في النشرات الإخبارية.»

فقال، «لقد أمضينا عدة عطل نهاية أسبوع كهذه معاً.»

فقلت معلقاً، «حسناً، أريدك الآن تحديد كيف كان موقفك في تلك العطل.»

## حوارين

«دعني اصف لك حوارين، وسوف تحدد أياً من هذين الحوارين يصفك على أفضل نحو.

«الحوار الأول هو أنك تبدأ قبل عيد الشكر بأسبوعين أو ثلاثة أسابيع بعد الأيام أو الساعات أو حتى الدقائق كي تجتمعاً معاً. أنه مساء يوم الأربعاء ولقد انتهيت من الدراسة أو انك قد أنهيت عملك وبالكاد يمكنك الانتظار للخروج من هناك! تركب سيارتك وتنطلق مسرعاً. مخالفات السرعة التي حصلت عليها في حياتي كانت عندما أكون مسرعاً للذهاب للالتقاء بدوتي عندما كنا نتواعد).

«أنت تصل بالنهاية وتحصل على عناق طويل وتشعر وكأنك على قمة العالم! يومي الخميس والجمعة يأتيان ويذهبان وعندما يبدأ يوم السبت فأنت لا تريد حتى أن تفكر في يوم الأحد، لأنك تعلم أنه يتوجب عليك الرحيل فيه. أنت تحاول منع نفسك من التفكير بذلك. في ليلة يوم السبت أنت لا تريد الذهاب إلى النوم لأنك تعرف أنه ما أن تستيقظ في اليوم التالي فإنه سيكون لديك بضعة سويغات قليلة فقط لتكونا معاً. أنت تحاول في يوم الأحد إطالة الساعات قدر إمكانك، ولكن الوقت يمضي سريعاً. وعندما تقول وداعاً، فأنت تشعر وكأنك تترك جزءاً منك خلفك.

### «هل يبدو ذلك مألوفاً؟ أم أن الحوار الثاني يناسبك أفضل؟»

«أنت تصل مساء يوم الأربعاء وكل شيء يبدو رائعاً. يومي الخميس والجمعة كانا رائعين. لقد أمضيتما وقتاً جميلاً معاً. عندما يطل يوم السبت برأسه فأنت تبدأ بالنظر قدماً إلى يوم الأحد، لأنك تعلم أنك بحاجة للراحة. في يوم الأحد لا تمنع فعلياً في أن تغادر - فقد حان وقت الاستراحة والتقاط الأنفاس.»

ثم سألت الطالب، «هل تنتظر هذه الاستراحات لالتقاط الأنفاس؟ هل تشعر وكأنك تحتاج لفترة لتبتعد فيها؟»

فأجاب قائلاً، «كان الحوار الأول يلائمني تماماً لفترة طويلة. لكن يجب علي الاعتراف أنه في فترة الأشهر الستة إلى الأشهر التسعة الأخيرة، فإني بدأت انتظر هذه الاستراحات لا بل أتشوق لها.»

فقلت له ناصحاً هذه المرة، «لا تتزوجا. لا تتزوج من فتاة تستطيع العيش معها. لكن تزوج من فتاة لا تستطيع العيش دونها. يوجد فرق كبير بين الحالتين.»

## الفرق بين الرغبات الشديدة

يفرح الحب الناضج في الاجتماع معاً، وهذا الفرح لا يختفي بعد بضعة أيام فقط. بل بالحقيقة، هذا الفرح يتزايد كثيراً لدرجة أنك تريد إبعاده عن ذهنك في اليوم الذي تضطران فيه للافتراق. لا تتزوج حتى، (ولكل الأسباب المجتمعة معاً)، تشعر أنك لا تريد أن يأتي يوم الأحد.

هذا كان من أهم الفروق الرئيسية بين علاقتي مع دوتي وبين علاقتي مع بولا. كنت أنا وبولا نعتقد أننا نحب بعضنا البعض، والعطل الأسبوعية التي أمضيها معاً كانت ممتعة، ولكن عندما كان يوم الأحد يطل برأسه، فلم يكن ذلك الأمر يعينني كثيراً فعلياً. لقد أتطلع قدماً للاستراحة.

لكن الأمر كان مختلفاً عندما كنت أتواعد مع دوتي. عندما كان يوم الخميس يأتي، لم أكن أريد التفكير بيوم الجمعة. وفي يوم الجمعة لم أكن أرغب بمجيء يوم السبت، لأنه كان اليوم السابق لليوم الذي اضطر فيه للمغادرة. كنت أفكر في يوم السبت في كل سبب ممكن للبقاء فترة أطول. عندما كان يوم السبت يطل برأسه، فأني لم أكن أضع الساعة المنبهة معتقداً أنني لو نمت لفترة أطول لن أكون مضطراً للرحيل.

أنا أتذكر أول «عطلة نهاية أسبوع مفقودة» لنا في بيت صديق في هيوستن. كان على دوتي السفر في يوم الأحد إلى أوستن وكان علي السفر إلى شيكاغو. بينما كنت أوصولها إلى المطار، صليت أن يتأخر موعد إقلاع طائرتها. وقفنا في الصالة وقبلتها مودعاً، وبينما كانت تسير في الصالة وتختفي بين الجموع، كل ما كان باستطاعتي فعله هو منع نفسي من الركض خلفها وأقول لها، «لا ترحلي!»

في جميع الأوقات التي نكون فيها معاً، فرح وجودنا مع بعضنا البعض يزداد، وحتى عندما نكون بعيدين عن بعضنا البعض في الوقت الحالي، فإنه يكون حنين واشتياق كي نكون معاً. بنعمة الله يمكنني العيش بدون دوتي، ولكن كي أكون صريحاً، فأنا متأكد من أنني لا أريد ذلك. أعتقد أن هذا هو من علامات الحب الناضج.

يقول والتر تروبيسك (Walter Trobisch) في كتابه الحساس لقد أحببت فتاة (I Loved a Girl)، أنت تكون واقعاً في الحب «إذا كنت لا تستطيع التخيل أن تعيش حياتك بدونها؛ وإذا تشعر بالألم عندما تكون بعيداً عنها؛ وإذا ما كانت تشغل كل تفكيرك وتلهم أحلامك في كل الأوقات؛ وإذا ما كانت سعادتها تهتمك أكثر من سعادتك.» ١

يكتب مشير الزواج والعائلة الدكتور هنري براندت (Dr. Henry Brandt) قائلاً أن الحب يكون ناضجاً عندما الزوجين «يتمتعان بكونهما معاً أكثر من تمتعهما من أن يكون مع أشخاص آخرين، على

الرغم من أن الأشخاص الآخرين ليسوا مستبعدين عن حياتهما. أنهما يكتشفان أن كل منهما بإمكانه حتى قضاء وقت ممتع بعمل شيئاً معاً الذي لن يتمتع بعمله لوحده. عندما يكونا غائبين عن بعضهما البعض، فإن كل واحد منهما يكون في خلفية أفكار الشريك الآخر.» ٢ المثل القديم القائل، «الغياب يجعل القلب أكثر اشتياًفاً»، هو مؤشر كبير على الحب الناضج أكثر مما يعتقد ويذكره معظم الناس.

## معاً في كل الأوقات

تتطلب مني خدمتي مضية ٥٠٪ من وقتي بالترحال. على الرغم من أن عائلتي ترافقتني في بعض الأحيان، إلا أنني أكون بعيداً عن دوتي والأولاد لمدة اثني عشر يوماً على الأقل في الشهر. ربما تفترض أن الأمر يصبح أسهل بعد خمسة عشر عاماً من الزواج، ولكنه بالواقع يزداد صعوبة. يقول لي بعض الرجال بعدما يكونوا قد أمضوا عطلة نهاية أسبوع بعيدين عن زوجاتهم، «كان الأمر صعباً. كيف يمكنك فعل ذلك. لا تستطيع البقاء أبداً بعيداً هكذا عن زوجتي وأطفالي لفترة طويلة.» ويضيفون قائلين، «لكن أعتقد أنك اعتدت على ذلك.» هذا يجعلني أشعر بالغضب - أنا لم اعتد على ذلك أبداً. ولا أريد أن اعتد على ذلك أبداً. عندما يكون الحب ناضجاً وعميقاً، فأنت تحاول ببأس أن تضغط رحلة عشرة أيام إلى تسعة أيام، وتكافح دائماً كي تكونوا معاً.

كثيراً ما يواجه الناس دوتي بسبب ترحالي الدائم. يعبر الأشخاص المهتمين وأصحاب النوايا الحسنة عن تعاطفهم وتشجيعهم قائلين أنهم يأملون أن أبقى لفترات أطول في البيت مستقبلاً. تعبر لهم دوتي عن مشاعرهم وتجيّب قائلة، «لا أحب أبداً رؤيته وهو يستعد لرحلة، ولكني ملتزمة بما يفعله. بمعنى من المعاني، فأنا أشعر بالحزن في كل مرة يغادر فيها، لأنني أفقده. يوجد فراغ لا يمكن ملئه بأي شيء آخر. ولكن لأننا ملتزمين معاً بما يفعله، فإنه الاختيار الذي قررنا اتخاذه. لا تكون الاختيارات سهلة دائماً، ولكنها ضرورية. أنا أوّمن بهذا الاختيار كثيراً لدرجة أنني أجعله يفعل ما يحتاج لفعله - وأن يفعل ما دعاه الله كي يفعله - وأنا أفعل ما دعاني الله كي أفعله.

«هذا لا يعني أنني أحب الأمر عندما يغادر. لكن أنا من ذلك النوع من الأشخاص الذين يمكنهم بكل سهولة أن يصبحوا معتمدين عليه. يجب علي أن أصبح مستقلة بطريقة ما واتخاذ بعض القرارات المستقلة، وهذا يعني الكثير بالنسبة لي. لكن الأمر ليس سهلاً، وعندما نكون مفترقان عن بعضنا البعض هو شيئاً لم نستطع الاعتياد عليه أبداً.

«أنا فخورة بما يفعله وبما نفعله كفريق، حتى ولو كان ذلك يعني القليل من الإزعاج لكنينا. يوجد فرح في كوني معه، ويوجد فرح عندما لا أكون معه، لأنني أعرف أن ما يفعله هو ما يريده الله أن يفعله، وأنه قادر على ممارسة تلك المهوبة الرائعة والتي لا توصف التي منحها إياها الله.»

يمكن للحب الناضج اتخاذ قرار الافتراق على الرغم من أنه لا يكون سهلاً أبداً.

## أَسْئَلُهُ لِلتَّامَلِ

إِذَا كُنْتُ خَالِباً وَاقِعاً فِي عِلَاقَةِ نَوَاعِدِ جَدِيدَةٍ، هَلْ أَنْتَ مُسْتَعِدٌّ لِتَطْبِيقِ  
امْتِحَانِ «عِطْلَةِ نَهَابَةِ الْأَسْبُوعِ الْمَفْقُودَةِ»؟  
فِي حَالَتِكَ، هَلْ يَجْعَلُ الْغِيَابَ الْقَلْبَ أَكْثَرَ اسْتِنْبَافاً؟



يجب أن تكون واقعياً

ربما يكون صحيحاً أنه تمَّ خلق العلاقات الزوجية في السماوات، ولكن يتم ممارستها هنا على الأرض من قبل الأشخاص غير المناسبين. عندما يكون الحب ناضجاً، فإنه يأخذ ذلك بالحسبان ويكون واقعياً في توقعاته. إذا كانت محبتك لشخصاً ما ناضجاً، فأنت سوف تحب وتقبل ذلك الشخص كما هو على طبيعته - بتقصيراته وكل شيء آخر - ودون أن تتأمل إلى ماذا سوف يصبح.

مع ذلك، فإن هذا النوع من المحبة الناضجة يواجه دائماً بضعة عراقيل تمنع رؤية الشخص أو العلاقة على نحو واقعي.

التخيلات المثالية فيما يتعلق بعلاقة زوجنا أو شريك حياتنا هي أول العراقيل التي تواجه المحبة الواقعية.

كتبت إيفلين دوفال (Evelyn Duvall) قائلة، «أكثر الأشخاص خطورة للزواج منه هو من تعتبره مثالك - يكون ذلك خطيراً لأنك من المرجح سوف تتغاضى عن وجود العيوب التي تجعله غير مؤهلاً أو تجاهل عدم وجود الخصائص والسمات الشخصية الجوهرية والهامة.» ١

لقد قال شخصاً ما أن العلاقة الزوجية سوف تخفف من حزنك إلى النصف وتضاعف فرحك مرتين وتزيد من مصاريفك إلى ثلاثة أضعاف. مع ذلك، فإن الرجل وأثناء حماسه للزواج، فحين يعتقد إنه وجد الفتاة المثالية، فرمها يجد من السهل أن يعذر ما يوجد بها من عيوب. المرأة التي تقترب من علاقة وهي ترتدي نظارات بألوان مشرقة، فإن فكرتها عن الرجل الذي سوف تتزوجه ستكون مشوهة ومنحرفة. وهذا ما يشكل دائماً عقبة أمام اختبار المحبة الناضجة والحقيقية.

يذكر المؤلف تشارلز سويندول (Charles Swindoll) الواقعية في العلاقات حينما كتب قائلاً، «لا يوجد أي شيء يسمى بيت كامل خالٍ من النزاعات. أحر زوجين عاشاً بسعادة إلى الأبد هما الأميرة الثلجية والأمير الوسيم. على الرغم من التزامك لشريك حياتك، إلا انه ستتواجد أوقات يكون فيها هناك توتر ودموع وصراعات وعدم توافق وعدم صبر. الالتزام لا يلغي إنسانيتنا! هذه أخبار سيئة ولكنها واقعية.» ٢

عندما يقع شخصاً ما في الحب مع صورة مثالية أو خيالية، فإن إحدى النتيجتين التاليتين ستحدث بالعادة: إما أن يتم رفض شريك الحياة لأنه لم يتطابق مع الصورة، أو أنه سيتم عمل جهود متفق عليها لتغيير ذلك الشريك كي يتوافق وتلك الصورة.

## المشاعر المتلوية والهابطة والصاعدة

**الرغبة في المشاعر والانفعالات الثابتة والمتواصلة** هي عقبة ثانية أمام المحبة الواقعية. المحبة الناضجة هي ليست مجرد مشاعر قوية. لكن المحبة هي التزام ووعده وتعهده. المشاعر سوف تأتي وتذهب، ولكن المحبة تبقى ثابتة ومتواصلة. لا تشعر بالاضطراب والتشويش إذا لم تكن دائماً تشعر بمشاعر المحبة الجياشة، ولا تنهي العلاقة من أول مرة تشعر فيها أن عواطفك قد بردت. المحبة الواقعية مهيأة لمثل هذه الأوقات وتستخدمهم لتقوية العلاقة بدلاً من إضعافها.

**سوف يلبي شريك حياتي كل احتياجاتي في كل الأوقات** هي العقبة الثالثة أمام المحبة الواقعية. هذه الفكرة الشائعة الخاطئة توقع في شراكها الكثير من الأزواج. يبحث الكثير من الناس عن هؤلاء الشركاء المحددين الذين بإمكانهم فهمهم بالكامل ويمحنونهم كل شيء يشعرون أنه مفقود في حياتهم.

ما يحدث كثيراً في مثل هذه الحالات هو أن رجلاً ما يقابل امرأة تشبع معظم احتياجاته الجدية، التي يبالغ فيها كثيراً في مخيلته أن هذه الاحتياجات تشمل كل احتياجاته. إنه يعتقد أنه قد وجد «المرأة المناسبة» التي سوف تلبي وتشبع كل رغباته، في حين إنه وجد في الحقيقة المرأة التي يصدق إنها تلبي وتشبع القليل من المجالات الرئيسية في حياته. وما يقوله لها فعلياً هو، «أنا أحبك فقط لأنه باستطاعتك تلبية احتياجات حياتي وما تفعليته يتوافق مع توقعاتي.»

قال أحد المؤلفين عن ذلك بهذه الطريقة: «من المرجح إنه من المستحيل لأي شريكين أن يكونوا باستطاعة تلبية احتياجات بعضهما البعض بالكامل. إذا استطاع الزوجين تلبية حتى ٨٠٪ من احتياجات بعضهما البعض تلبية متبادلة، فإن ذلك سيكون معجزة صغيرة أو ثانوية. توقع التلبية التامة للاحتياجات ضمن العلاقة الزوجية يدمر الكثير العلاقات الزوجية.» ٣

## تفاصيل... تفاصيل

لقد اكتشفت في زواجي الكثير من المراحل التي لم ألبى فيها احتياجات أو شروط دوتي. وكما وصفت مسبقاً، فإنها تتوقع مني أن أكون مهتماً في أدق التفاصيل في قصتها، عندما تكون بالحقيقة تلك التفاصيل لا تهمني دائماً. وكما تفسر الأمر الآن قائلة، «كان ذلك يزعجني كثيراً أول ما تزوجنا، ولكنني بدأت أفهم أنني لا أستطيع التوقع منه أن يكون الشخص الذي ليس هو على طبيعته. إنه لا يستطيع دائماً تلبية كل احتياج أو رغبة مفردة. لو كان باستطاعته ذلك، فكان سوف يكون هو الله.

«إذا اعتقدت أن جوش لم يكن يستمع لي، فكنت أشعر وكأنه لا يبذل جهده ليفهمني. عندما لا يكون مهتماً بكل كلمة في قصتي، يصبح لدي اختيار أن أشعر بالألم أو إدراك أن هذه هي شخصيته ومزاجه.

«أنا من نوع هؤلاء الأشخاص الذين يستمعون لأدق تفاصيل القصة. إنه من نوع الأشخاص الذي عقله يتجول ويبحث في أمور أخرى بعد الكثير من التفاصيل لأنها ليست مهمة بالنسبة له فحسب. وبما أنني أفهم من هو على طبيعته ومما هو مجبول عليه، فإنه باستطاعتي أن أكون واقعية في علاقتنا. أنا أفضل لو إنه يخوض معي في كل التفاصيل، ولكن هذا ليس بأسلوبه، ولا يمكنني التوقع منه أكثر مما هو عليه بالفطرة.»

يفسر العالم النفسي الدكتور لاري كراب (Larry Crabb) لماذا نكون غير قادرين على تلبية جميع احتياجات شريك حياتنا قائلاً:

أكثر الزوجات قبولاً في العالم لا تستطيع تلبية احتياجات زوجها للأهمية. لأنها خاطئة، فإن زوجتي لا تستطيع أن تخدمني خدمات روحية دائماً كما يتوجب عليها أن تفعل؛ حتى وإن كانت مضطرة لفعل ذلك، فإنها لا تمتلك دائماً القوة لتجعل مني شخصاً ملائماً لعمل هام أبدي - وهذا وحده سوف يرضيني.

أكثر الأزواج محبة في العالم لا يستطيع أبداً تلبية احتياجات زوجته للآمان. الوصمة الملوثة للأناية قد لطخت كل حافز بداخلنا. نحن غير قادرين على نحو تام على تزويد زوجاتنا بالقبول غير المشروط وغير الأناي الذي يرغبن به. نحن بكل بساطة لسنا كافيين لبعضنا البعض. ٤

## وعود... وعود

الوعود بالتغيير التي هي بالعادة تكون مشروطة بحدث أو فترة محددة من الوقت هي عقبة أخرى أمام رؤية شخصٍ ما أو علاقة رؤيوية واقعية. كم من الناس قالوا، «لا تقلقي يا عزيزتي، عندما نتزوج،

فسوف أتوقف عن شرب المشروبات الكحولية،» أو «صدقيني، ما أن نتزوج، سوف أتوقف عن العبث مع الأخريات من وراء ظهرك»؟

أريدكم الآن أن تتذكروا دائماً ما سوف أقوله. لا يوجد في وعود أو خصائص وسمات ذلك الشخص أي شيء يستحق تصديقه. الوعود لن تنتهي أبداً. «ما أن يولد طفلنا الأول، سوف أتوقف عن الشرب بكل تأكيد ... أو ما أن أحصل على تلك الترقية في العمل ... أو ما يصبح لدينا منزلنا الخاص بنا ...» وهكذا دواليك إلى ما لا نهاية.

لا تؤسس علاقتك على الوعود. صحح وصبأ أوضاعك قبل ذلك مسبقاً. إنها العلاقة التي تهم الآن. إذا ما أردت شريك الحياة أن يعتقد بحق أنك شخص جدير بالثقة، فيجب عليك أن تكون جدير بالثقة الآن. إذا ما أردت من شريك الحياة أن يراك كشخص خاضع لله، فيجب عليك أن تكون خاضعاً لله الآن. إذا كانت كل الأحداث الأخرى في حياتك لم تجعلك تتوقف عن الشرب حتى هذه اللحظة، فما الذي يجعلك تعتقد أن نوع من الحدث السحري سوف يجعلك تتوقف عن الشرب في المستقبل؟ تكون الواقعية في العلاقة مفقودة عندما تكون مؤسسة على الوعود.

الرغبة في تغيير الشخص الآخر هي العقبة الخامسة أمام التقييم الواقعي للشخص المحبوب - «سوف أخلصك من هذه العادة عندما نتزوج!» هذا مشابهاً لمشكلة الوعود، ما عدا إنه في هذه الحالة يكون الشريك هو من يتخذ عهداً بتغيير الشخص الآخر. «إنه بحاجة فقط للقليل من الوقت. يمكنني تغييره بعدما نستقر.» يملي ويفرض الفهم العام أن وقت الاستقرار والتغيير يجب أن يحصل قبل التدريب على قول كلمة أنني أقبل في مراسم الزفاف.

## أنت تحصل على أكثر مما تراه

كن متأكداً أنك تحب الشريك لما هو عليه، وليس كما تتخيل أو ترغب في يصبح ذلك الشخص كما تريده. بتُّ لا أتذكر عدد الأشخاص الذين قدمت لهم المشورة والذين كانوا يعتقدون إنه بإمكانهم تغيير شريك حياتهم ما أن يتزوجوا. العبارة الرئيسية التي يجب أن نتذكرونها هي: ما أنت عليه كشخص أعزب، ستكون نفس الشخص عندما تتزوج، لكن مع درجة اختلاف أعظم. أي صفة سلبية سوف تتكاثر في العلاقة الزوجية لأنك سوف تشعر بالحرية أكثر للتخلي عن دفاعاتك وتعري نفسك - لأن ذلك الشريك الذي ألزمت نفسك له، أصبح الآن شريكك ولست مضطراً بعد الآن للقلق من ابتعاده عنك. الشريكان اللذان يتجادلان باستمرار أو غير قادرين على حل النزاعات والاختلافات بينهما، فإنها لن يجدا أن الحياة قد أصبحت أفضل بأية طريقة من الطرق بعد الزواج.

يحذر الدكتور هيرمان ويز (Herman Weiss) قائلاً، «لا يمكنك إعادة صياغة تركيبة شخصاً ما أبداً. أنت لن تكون قادراً على جعله أكثر رومانسية أو أكثر طرافة أو أكثر ودّاً وانبساطاً، أو تجعله يخفف من المقامرة / الشرب / التدخين، أو حتى أن تشفيه من حساسيته تجاه قطتك. ليس باستطاعتك أن تصبح والدته أو معلمه أو طبيبه النفسي. انظر وابحث جيداً قبل التورط في علاقة.» ٥

قد تقع امرأة بحب رجلاً ما لأنها تريد تصديق إنه كل شيء يقول إنه هو. المشكلة ليست أنه بإمكان الكثير من الرجال التكلم والتعهد بوعود، وإنما تكمن المشكلة في إنهم لا يستطيعون تنفيذ ما وعدوا بها ما أن يدخلوا العلاقة الزوجية. المحبة الناضجة لا تتكلم كلاماً كبيراً أو تؤمن بالكلام الكبير. إذا كانت محبتكما ناضجة، فأنتما لن تخذعا بعضكما البعض.

كانت دوتي تعلم ما الذي سوف تواجهها عندما تزوجتني. فقد كانت تعرف أن الله قد دعاني للخدمة كمتكلم ولم تخدع نفسها حيال نوع الحياة التي سوف تعيشها. فقد قالت، «عندما التزمت بحياتي لجوش، فأني التزمت له بالكامل كشخص وبالكامل لحقيقة كونه متكلم. نتج عن ذلك واقعية ترحاله المتواصل مما كان يعني أننا لا نستطيع أن نكون مع بعضنا البعض دائماً.

«عندما فكرنا بالزواج، فقد واجهتني مشكلة سفره المتواصل. كنت مضطرة لمواجهة ذلك والعمل معاً حيال هذه القضية قبل إتخاذ قراري الذي بزواجي منه.

سوف يقول الناس، 'آوه، ألن يكون ذلك صعباً كثيراً عليكم لأنكما سوف تكونان مبتعدان عن بعضكما البعض كثيراً؟ ألا تتمنين إنه ليس مضطراً للسفر المتواصل؟' فأني أضطر للتفاعل والإجابة في بعض الأحيان على ذلك النوع من العبارات، وأقول لهم أن جوش لا يقوم بهجري أو التخلي عني. ولا شخص يمتلك أدنى فكرة عن الخطوات التي تؤدي إلى اتخاذ قرار السفر - إنه ليس قراراً غير مدروساً. نحن من نتخذ ذلك القرار.

«أعتقد أنه بإمكانني الآن التعامل مع قضية سفره لأن الله جهزني لذلك مسبقاً. لقد كنت فتاة عزباء ضمن أفراد الطاقم الوظيفي لخدمة حياة المحبة في جامعة تكساس عندما سمعت جوش يتكلم لأول مرة. لم أكن قد سمعته أو سمعت به من قبل، ولقد تأثرت بعمق بما كان قد قاله، واعتدت بعد ذلك على الاقتباس من كلامه، قال هذا المتكلم المشهور ... (إحدى اقتباساتي المفضلة كانت 'السلام هو ليس عدم وجود النزاع، ولكنه القدرة على التأقلم مع النزاع.' كنت استخدم ذلك الاقتباس كثيراً).

«لقد كنت متأثرة بخدمته كثيراً وبالتأثير الذي أحدثه في جامعتنا، على الرغم من أنني لم أكن أعلم أي سوف أتزوجه لاحقاً، وإنه حتى لم يكن يعرف أنني حية ومتواجدة.

«في وقت لاحق، وبينما ما كنا نتواعد، فقد حصلت على فرصة رائعة للسفر معه على جامعة تينيسي. كان بإمكانني رؤية خدمته من منظور مختلف ورؤية التأثير كان يحدثه في حياة الطلاب وأفراد الطاقم الوظيفي. لذلك كنت مستعدة لحضوره إلى الجامعة وأن أكون معه عندما كان يذهب للجامعة. كنت أرى العمل الهائل الذي يحصل للتحضير لسفره - مثل التجهيزات والاستعدادات، والأبحاث الدراسية، والعمل حتى ساعات متأخرة، والإنهاك والإرهاق، وبرامج العمل المتعبة، والنوم في سرير مختلف في كل ليلة، وما إلى ذلك من أمور. هذا منحني فهم متوازن جداً لخدمته قبل حتى أن نتزوج.

«أنني أدمع جوش ١٠٠٪، لأنني أشعر أن الله جهزه على نحو فريد لمشاركة الناس في جميع أرجاء العالم كيف يصبح بإمكانهم أن يعرفوا المسيح شخصياً وان يسيروا معه في كل خطوة من خطوات حياتهم اليومية.

«لقد شاركتكم بهذا لأظهر لكم إنه بتعاملي مع قضية السفر في حياة جوش، فأني نظرت إلى القضية من جميع المناظير حتى يمكنني فهمها بكل واقعية. كنت بحاجة لتقييم هذا الموقف على ضوء محبتي له ومحبتي لما يفعله ومحبتي لما دعاه الله كي يفعله.

«بما أننا تعاملنا مع هذه القضية 'واعتبرناها أمراً من الماضي' منذ بداية علاقتنا، فإنها لم تتحول إلى نقطة توتر في علاقتنا الزوجية، بل في الحقيقة، فإنها تحولت إلى بركة حيث أننا نضع جداول الأعمال معاً ونرى معاً نجاح عمل الله.»

## الحب ليس أعمى

واحدة من أكثر العقبات مكرراً ودهاءً للتقييم الواقعي لعلاقة هي العبارة المقبولة على نحو مبالغ فيه، «الحب أعمى.» هذا الموقف يظهر في عبارات مثل، «أنت تحبها، أليس كذلك؟ فلا تقلق إذن حيال هذه الأمور،» أو «هيا، تزوجا؛ فإن هذه العلاقة الزوجية سوف تنجح. إنها تنجح دائماً!» تظهر إحصائيات الطلاق أن العلاقة الزوجية لم تنجح في أكثر من نصف حالات الطلاق، وهذا التغاضي والتجاهل بكل رغبة عن النقاط المحتملة والكامنة للنزاع هو دعوة للدمار في العلاقات الزوجية.

سوف يمزح بعض الناس قائلين عن الزواج أنه «قفزة في الظلام على ضوء القمر.» يقول البعض الآخر أنه بإمكانك أن «تقع في الحب من النظرة الأولى.» دعوني اقترح أن تلقوا نظرة ثانية قبل أن تقفزوا. كثيراً ما يقع المحب في شرك الأحلام ومثاليات أن المحبوب ليس شخصاً واقعياً، وإنما مجرد شخصاً مؤلفاً أو مركباً حسب رغبات المحب. قد يتغاضى الحب الأعمى عن تقصيرات وفشل الشريك الآخر لفترة من الوقت، ولكن لا يمكن لذلك أن يستمر للأبد.

إذا كان حبك أعمى، فأنت متجه للتعثر والسقوط لاحقاً أم عاجلاً. إذا كنت تحب الشريك المتكامل، فأنت لن تخدع نفسك في كل ما يتعلق به. تسعى المحبة الناضجة نحو وتتعامل مع جميع مظاهر الشريك الآخر، الإيجابية منها والسلبية، كما إنها تعني أيضاً الفهم العقلي بأنك تحب ذلك الشريك في أفضل وأسوأ حالاته.

صحيح أنه يوجد شموع وقبلات، لكن صحيح أيضاً أنه يوجد غسيل ملابس وشراء المواد التموينية وشخصين يحاولان استخدام حمام واحد معاً في كل صباح. يوجد تزهات رومانسية طويلة وشعر تمرر أصابعك خلاله وتداعبه، ولكن يوجد أيضاً التجعيديات والبثور. الحب يكون أعمى عندما ترى وتقبل الشريك الآخر كونه أقل شيء من شخص متكامل.

قالت إحدى النساء أن القبول الواقعي لرجل يعني «أن تحبي الرجل لما هو عليه اليوم، وليس من أجل كيف تريدان مساعدته على أن يصبح غداً.» هذا لا يعني بالطبع إنها عمياء عن تقصيرات وفشل زوجها؛ وإنما يعني فقط إنها تتلائم وتتوافق معهم وتؤويهم. كتبت هذه المرأة تقول، «بكل صدق، فأنا لن أقوم بتغييره. سوف أمنحه عطية الحنان والحساسية إذا كان ذلك ممكناً بالنسبة لي. إنه من نوع ذلك الأشخاص الصارمين جداً لدرجة أنني لا أستطيع تصديق يبلى البلاء الحسن في عمله السياسي. إنه بكل دقة من نوع 'ما تراه أمامك هو ما تحصل عليه.'» ٦

العلاقة الزوجية هي اندماج شخصين غير متكاملين مع بعضهما البعض في علاقة. المحبة الناضجة هي التزام غير مشروط لشخص غير متكامل.

## مباحثات قاتلة

كتب فرانك كوكس في كتابه الطرق الأمريكية للحب (Frank Cox, Americans Ways of Love) قائلاً: كثيراً ما نضع الخطوط العريضة لمعتقداتنا فيما يتعلق بالشخص الآخر، لدرجة أننا نبالغ بهذه الخصائص والسمات الشخصية المميزة التي تتطابق مع الصفات التي نبحث عنها ووضع الأفتحة على الصفات التي لا نريدها. هذا يعني، أننا نحول الشريك الآخر إلى بطل غير واقعي ليتلائم مع مفهومنا عن شريكنا الرومانسي للزواج. جوهرياً، فنحن كثيراً ما نقع في حب أفكارنا الرومانسية بدلاً في الوقوع في حب الشخص الواقعي.

هؤلاء الأشخاص الذين «يقعون في الحب» في هذه الطريقة سوف يعانون من خيبة الأمل عندما يبدأ الأشخاص الحقيقيون بالظهور في الشركاء الرومانسيون الذين اختاروهم كشركاء حياة. بدلاً من مقابلة هؤلاء الأشخاص الحقيقيون الذين ظهروا على سجيتهم بالفرح والحماسة، فإن الشركاء الذين يتمسكون بالرومانسية



المثالية قد يرفضون تلك الواقعية بسبب تخيلاتهم الشائعة والمتكررة. ربما يأخذون مرة أخرى بالبحث عن الهدف الحقيقي لمحبتهم، رافضين شركاء الحياة الواقعيون كونهم غير مستحقين أو لأنهم لم يتغيروا. ٧

## الخطوات الواقعية

على الرغم من العراقيل أمام التقييم الواقعي للعلاقات هي عراقيل هائلة، إلا أنه بإمكانك التغلب عليهم وتجاوزهم. عند اتخاذك خطوات إيجابية محددة، فيمكنك تحدد وتقرر على نحو أفضل الحالات الشرعية للعلاقة وفهمك للشريك الآخر.

إحدى هذه الخطوات هي أن تسأل نفسك بعض الأسئلة الصعبة والواقعية جداً: لماذا أريد الزواج من ذلك الشريك؟ هل يتعلق الموضوع بالمال أو الأمان أو الحالة الاجتماعية أو أي سبب آخر مشابه؟ هل يتعلق الموضوع بالتهرب؟ هل أريد ذلك لأنني أعتقد أنه سيحل مشاكلي؟ كيف سوف أشعر تجاه ذلك الشريك إذا ما حصل شيئاً ما ولم يعد ذلك الشخص غنياً أو وسيماً بعد الآن؟

هل تتواصلان خطيباً؟ هل تحفظان تفكير بعضكما البعض؟ أو هل يجد أحدهما الشخص الآخر مضجراً فكرياً؟ هل لديكما نفس الأهداف والاهتمامات العامة؟ هل أنتما تسيران بنفس الطريق الروحية؟ هل يحب كل منكما أصدقاء الشخص الآخر؟ (هذا يفسر الكثير من الأمور). هل تتطابق مواقفكما فيما يتعلق بالأطفال والأمور المالية والأقارب؟

ما هي ضعفات وتقصيرات وأخطاء الشريك الآخر؟ ما هي ضعفاتك وتقصيراتك وأخطائك؟ ما الذي لا تحبه في الشريك الآخر؟ لماذا؟ ما الذي لا يحبه الشريك الآخر فيك برأيك؟ ولماذا؟

إذا كنت تعتقد انك سوف تمضي بقية عمرك مع هذا الشريك، فمن الأفضل لك أن تضحك كثيراً على هذه الفكرة. إذا لم تكن مستعداً لقبول هذا الشريك كما هو عليه تماماً في هذه اللحظة، فأرجوك إذن أن تعيد تقييم موقفك. يجب عليك أن تكون قادراً على قبول الشريك الآخر كشخص واقعي ومتكامل مع وجود الأخطاء في حياته، وأن تكون قادراً على التعامل مع الفروق والاختلافات بطريقة تقية وورعة وبأسلوب التقبل.

تدرك المحبة الناضجة والواقعية أن لدى شركاء العلاقات مناظير مختلفة فيما يتعلق بكثير من المجالات، وأن تحب ذلك الشريك كما هو عليه تماماً وليس لما لديه ليقدمه لك.

## أعرف ما هي توقعاتك

خطوة إيجابية أخرى هي مشاركة توقعاتكما عن بعضكما البعض وعن هذا الزواج. هذا سوف ييقك ويحميك من النتائج المدمرة للدخول في علاقة زوجية بتوقعات خاطئة وبصورة مشوهة ومنحرفة عن الشريك الآخر. تعلمنا قدر استطاعتكما عن بعضكما البعض لإعطاء علاقتهما الأساس الأكثر صلابة.

يصف المؤلف ومستشار الزواج الدكتور هـ نورمان رايت (H. Norman Wright) قيمة الشفافية في مناقشة توقعات العلاقات الزوجية عندما كتب قائلاً،

كل فرد يدخل في العلاقة الزوجية ولديه مجموعة من التوقعات العلية والمخفية للعلاقة الزوجية وعن سلوك وأداء الشريك الآخر. عندما تتقدم سنوات الزواج، فإن بعض من هذه التوقعات سوف تظهر على السطح والبعض الآخر سوف يبقى مخفياً. عندما يتم إخراج كل هذه التوقعات علانية وتقييمها وتحديدها ومناقشتها، فإن النتيجة ستكون تناغم وانسجام أكثر في العلاقة الزوجية. «فَيَكُونُ كَشَجَرَةٍ مَغْرُوسَةٍ عِنْدَ مَجَارِي الْمِيَاهِ الَّتِي تُعْطِي ثَمَرَهَا فِي أَوَانِهِ وَوَرَقَهَا لَا يَدْبُلُ. وَكُلُّ مَا يَصْنَعُهُ يَنْجَحُ (ويصبح أكثر نضجاً)» [مزمو ١: ٣]. ٨

التكلم بوضوح عن الآمال والتوقعات هي ممارسة صحية وسليمة في العلاقة لأنه يسمح لكل شريك بتقييم نفسه على نحو مناسب على ضوء رغبات الشريك الآخر، ولرؤية إذا كان كل من الشريكان قادرين على تلبية احتياجات بعضهما البعض. يسمح التكلم أيضاً بالمجالات المحتملة للنزاع أن تظهر على السطح بفترة طويلة قبل تأزم الموقف، ويسمح لكل من الشريكان أن يكونا مستعدان على نحو أفضل لفهم آراء ووجهات نظر الشريك الآخر فيما يتعلق بالنزاع. بنفس الوقت، فإن الشريكان سو يكتشفان مجالات التوافق والاهتمامات المشتركة حتى قبل مناقشتها.

وصفت إحدى النساء كيف مشاركة توقعاتها مع زوجها المستقبلي ساعدهما على توضيح المجالات التي كانت مصدراً للاحتكاك حيث قالت، «معظم التعديلات التي أجريناها كانت على أساس كيف نتواصل خطابياً ونفهم بعضنا البعض على أفضل حال، لأنه في أي وقت يكون لديك شخصين يريدان الزواج من بعضهما البعض، فسيكون هناك جنسين مختلفين (بالطبع) وعائلتين مختلفتين وخلفيات تعليمية مختلفة وهكذا دواليك. فجأة يتوجب عليك دمج كل هذه الأمور في شيء واحد، ومن ثم تكتشف أنه يوجد لديك مناظر مختلفة فيما يتعلق بكل الأنواع من الأمور. ولسبب ما، فأنا لا أعتقد أنني لم أتوقع وجود هذه المناظر المختلفة فيما بيننا.

«إعتقدت بطريقة ما أنه ما أن نتزوج، فإن السحر سيحيط بنا وسوف نكون متوافقين ومنسجمين دائماً. التكلّم عن توقعاتنا مسبقاً أظهر لنا الكثير وأوضحها. كان ذلك بداية إدراكي وفهمي أننا لن نتفق دائماً، ولكنني أعتقد أن أكثر ما صدمني هو كم كانت توقعات كل واحد منا مختلفة جداً عن توقعات الآخر. هذه هو نوع الأمور التي أنتم بحاجة لمعرفةا.»

## نصيحة قاسية

براد ومارجي، مثلهم مثل الكثير من الأزواج، ممن يصارعون عبر الاختلافات والاهتياج العصبي التي تحدث قبل الزواج. جاء إلي من اجل المشورة. فقلت لهما، «لست متأكداً إذا كان يجب عليكما أن تتزوجا بعضكما البعض. هذا القرار عائد لكما شخصياً. لكن اسمحا لي بتشجيعكما بينما أنتما تقيمان علاقتهما ومحبتكما لبعضكما البعض، وأنتما تواجهان بكل انفتاح وصدق كل الشكوك والمخاوف في هذه المجالات. حتى وإذا أدركتما أن هذه الشكوك ليس لها أساس في الحقيقة، فلا يجب عليكما أن تتجاهلوهما مع ذلك. عند التعامل مع المشاعر غير المريحة فإن كل واحد منكما سوف يقوي هذه العلاقة أو تكتشفان أنكما غير مناسبين لبعضكما البعض.

«ثانياً، أريد التشديد والتركيز على قيمة العلاقة الزوجية عندما تجد الشريك المناسب! العلاقة الزوجية هي بركة رائعة، ولكن من المهم جداً عدم الارتباط بعلاقة زوجية إذا كان يوجد أية شكوك. من الطبيعي أن توجد بعض المخاوف فيما يتعلق بالبدء بالتزام مدى الحياة في علاقة زوجية، لكن إذا كانت مشاعركما أقوى من مجرد الاهتياج العصبي المعتاد قبل الزواج، فلا تتزوجا فوراً - امنحنا ذلك القرار بعض الوقت.

«أسوء شيء يمكن أن تفعله أنتما الأثنين هو تجاهل هذه المشاعر غير المؤكدة أو التظاهر بعدم وجودها. لقد رأيت الكثير من الناس يصابون بالألم لأنهم يتزوجون دون حل ما يرواهاهم من شكوك. كما أنني رأيت الله ينقذ الكثير من العلاقات الزوجية التي وصلت إلى مرحلة ما وراء الإصلاح والتعديل. المشكلة هي أن معظم الناس غير راغبين بقبول الحلول الوسط والتسويات لمطالبهم وأن يسمحوا لله لأن يعمل في حياتهم.

«أنا اشكر الله من اجل دوتي ومن أجل علاقتنا مع بعضنا البعض، ولكن أعلم أن العلاقة الزوجية بين شخصين غير مناسبين لبعضهما البعض يمكن أن تكون كارثة.»

يجب أن تكون واقعياً

## تجنب المغالاة والمبالغة الروحية

المحبة الناضجة هي متفتحة العيون وواقعية. لسوء الحظ، فإن الكثير من الزواج يحاولون أن يبالغوا روحياً في علاقاتهم في محاولة منهم لتغطية شكوكهم. التشديد على المظهر الروحي في العلاقة في محاولة لتجهل الصعوبات اليومية هو مغالاة أو تغطية.

قبل الاقتراب من شريك الزواج المستقبلي بتوقعاتك، فيجب عليك أن تعرف هذه التوقعات أنت أولاً. أفضل طريقة لفهم أفكارك الخاصة بك هو أن تكتب توقعاتك عن نفسك وعن زواجك وعن شريكك وعن مستقبلك وعن كل شيء يخطر ببالك. عندما يقوم كل منكما بعمل ذلك، فيمكنكما أن تصلان معاً إلى موقف موحد عن التوقعات والفضول تجاه بعضكما البعض. هذه هي فرصتك لاكتشاف ما الذي يريده فعلياً الشريك الآخر من الحياة، وإذا ما كنتما أنتما الأثنين متجهين في نفس الاتجاه أم لا. كلما نظرت إلى الشريك الآخر بواقعية أكثر الآن، فإن الأساس لزواجكما سيصبح أكثر قوة.

## أسئلة للتأمل

ما هي العرافيل أمام المحبة الواقعية؟

أباً من هذه العرافيل موجود حالياً في حياتك؟

ما هو السؤال الصعب الذي أنت بحاجة لأن نسأله فيما يتعلق بتوقعاتك؟

المزيد من المعلومات المفيدة:

ماكديويل، جوش، البرهان على الفرح ( McDowell, Josh. Evidence for Joy. Waco, Tex.:

Word Book, 1984)

# الفصل الحادي والعشرون

موقف دفاعي

أنا أشعر بالاندهاش باستمرار عما يقوله الناس عن شركاء حياتهم في العلن. إن ذلك يجعلني أتساءل ماذا يقولونه لبعضهم البعض وهم على إنفراد. قال لي أحد الرجال أمام زوجته، «دعني أخبرك شيئاً، يوجد بعض الأشخاص الذين يظهون مثل زوجتي، ولكن طعام الجيش أشهى بكثير.» وعلى الأرجح لا بد أنك جفلت مثلما فعلت أنا في حفل عشاء كلاسيكي وقلت عندما لم يكن الطعام كما تشتهييه، «واو، فنحن لن نحتاج لبيتي كروكر (طاهية مشهورة) أخرى.»

المحبة الحقيقية لا تقول تعليقات جارحة كهذه. تظهر المحبة الناضجة نفسها في موقف دفاعي. وإذا ما حصلت مثل هذه التعليقات السلبية، فإن المحبة الناضجة تتوب على الفور وتطلب المغفرة.

إذا كانت محبتك ناضجة، فأنت سوف تفكر بالشريك الآخر أولاً، وأنت سوف تريد حماية ذلك الشريك علانية كما تفعل على إنفراد. عندما تصبح سعادة وأمان وتطور ونمو الشريك الآخر مهمة كأهميتها بالنسبة لك، فأنت سوف تحمي ذلك الشخص من أي أذى.

شاركت إحدى النساء كيف بدأ زوجها بالتقليل من شأنها والاستخفاف بها علانية وأمام الناس. فقد كان يقول، «أنني أمزح فقط. ألا تستطيعين تحمل ذلك؟» واعترفت قائلة، «لقد شعرت بالصدمة والأذى والهوان.»

في بيتي، فأنا أضمن لك أنه إذا ما أردت انتقادي بطريقة سلبية، فإنه من الأفضل لك ألا تفعل ذلك وزوجتي موجودة. إنها تحبني وتمتلك موقفاً وقائياً عالٍ المستوى. إنها سوف توقفك عند حدك على الفور.

بعدها تكلمت في إحدى الكنائس في ولاية ألاسكا، حضر أحد أعداء الكنيسة، الذي كثيراً ما يظهر أمام الكنائس، وتقدم نحوي وبدأ باتهامي جزافاً. لقد بقيت هادئاً، في حين أن زوجتي أرادت أن تأخذ مظلتها وتطرد بها الرجل خارج الكنيسة. تقول متذكراً تلك الحادثة إنها كانت غاضبة جداً لدرجة أن شخصين اضطروا للامساك بها وتهديتها. قال نورمان رايت (Norman Wright) بكل حكمة، «تشبه العلاقة الزوجية حدّي المقص المتلتصقين معاً جداً لدرجة أنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض؛ وعلى الرغم من حركتهما المتعاكستين في كثير من الأحيان، إلا إنهما يعاقبان أي شخص يدخل بينهما.» ١

## إتخاذ الموقف الدفاعي

أنا أيضاً مدافع عن دوتي بطريقة مختلفة ولكن بطريقة عملية جداً. فأنا أقوم بحمايتها من الأولاد حينما يتصرفون بعدم احترام تجاهها. شاركت دوتي مؤخراً قائلة، «إنه يكرمني باستمرار أمام الأولاد ويقوي العلاقات فيما بيننا ويقول لهم كم هم محظوظين لوجود والدة لطيفة مثلي. أنني احتاج أن أسمع وأن أشعر بدعمي في البرامج التي أقوم بمتابعتها معهم، وفي الأشياء التي أحاول أن أعلمهم إياها. من أحد الأشياء التي يفعلها جوش وتظهر وتبرهن على إنه بجانبكم وكم هو يحبني، هو إنه دائماً يهب لنجدتي على الفور عندما يظهر أياً من الأولاد أية علامة تدل على عدم الاحترام.

«أول ما تزوجنا، قمت بشراء كتاب عن العلاقات الزوجية وقرأت فيه أن الوالد يحمي الوالدة من الأطفال. فحككت رأسي متفكرة وقلت، ما الذي يقوله هذا المؤلف؟ لم أفهم الموضوع في حينها. لكن وبعد عدة سنوات، وعندما عاملني أحد الأولاد بطريقة وقحة، تقدم إليه جوش وقال له بكل صرامة، 'ربما يكون باستطاعتك التحدث مع والدتك بهذه الطريقة، لكن وإياك أن أسمعك تتكلم مع زوجتي بهذه الطريقة مرة أخرى!' فهم الولد ما يعنيه والده وتوقف عن معاملتي بهذه الطريقة.

«كان جوش يحميني في تلك المرحلة من عدم نضج الأطفال واتهاماتهم، من أحد الأشياء العظيمة التي يستطيع الوالد عمله من أجل الوالدة، هو إنه يحميها من الطفل الذي يكون عنيداً وجامحاً في تلك النقطة من حياته. وهذا يكون امتيازاً للوالدة، لأنها تعرف أن زوجها يدعمها كما انه امتياز للطفل لأنه سوف يدرك ويفهم أن الوالدين سيقفان ويدعمان بعضهما البعض.»

يقدم المؤلف هارولد جي. سالا نصيحة جيد في مقاله المعنون، «٢٠ وصية من أجل زواج أفضل (Harold J. Sala, ٢٠ Commandments for a Better Marriage): «لا تسمح لأحد بانتقاد زوجتك

أمامك والنفاذ بذلك.» ٢ حماية شريك الحياة لا يعني أن تعمي عينيك عن تقصيرات واخفقات الحبيب. مع ذلك، فإنه يعني حماية شريك الحياة والدفاع عنه من كل من الإساءة الكلامية والجسدية. عندما تعرف أن من تحبه سوف يحميك ويهب لنجدتك، فأنت سوف تصبح أكثر ثقة وشفافية، وأكثر حميمية واهتماماً.

## أَسْئَلُ لِلنَّامِلِ

ما معنى أن يكون لديك موقفاً مدافعاً تجاه الشخص الذي تحبه؟  
بأية طرق يملكك حماية الشخص الذي تحبه؟  
ما هي بعض النتائج الإيجابية لإظهار الموقف الدفاعي؟



## الفصل الثاني والعشرون

تحمل المسؤولية

أتذكر ذلك الزوج الذي كان ملتزماً بكرة السلة - وبأصدقائه؟ ما كان شعورك تجاه سلوكه؟ أنا متأكد أنك شعرت بالغضب الشديد، كما كنت أنا، لأن المحبة الناضجة تتحمل المسؤولية!

المحبة الحقيقية تُترجم دائماً إلى الاهتمام الفعلي بالشريك الآخر، وتظهر الرغبة في تحمل المسؤوليات المتعلقة بالعائلة والأمور المالية والصحة والأطفال. إذا كنت لا تؤمن أن شريك الحياة لا يتحمل المسؤولية في علاقتكما، فأنت لن تكون قادراً أبداً على إعطاء نفسك بالكامل لذلك الشريك.

وبطريقة عكسية، عندما تعرف أن شريك الحياة يتحمل المسؤولية الحقيقية عن حبكما، فأنت سوف تكون متحرراً بالفعل لتحب ذلك الشخص بكل غنى ووفرة. هذه المحبة الخاضعة بالكامل للشريك الآخر في علاقة الحب والزواج والجنس في حدها المطلق هي التي خلقها وصممها الله كي نتمتع بها. إنها دعوتنا الروحية. لكن لا يمكن الحصول على هذا النوع من المحبة إذا كان أحد الشريكين أو كليهما غير مسؤولاً.

كتب الزوجين لي في كتاب الزوجين المتكاملين (Lee, The Total Couple) قائلين:

في العصر الذي يقول، «أفعل أموراً الخاصة بنفسك»، فإن المسؤولية أصبحت كلمة قدرة. لقد أخبرونا في كل مرة أنه لا يوجد داعٍ لنشعر بالذنب عن نتخلى عن المسؤوليات من أجل مصلحتنا الأعظم. يا لها من عدم حساسية. الحقيقة هي أن أي شخص يتخلى عن مجموعة من المسؤوليات، إذا كان يتوجب عليه الاهتمام بالآخرين، يجب عليه أن

يشعر بالذنب لإجباره الآخرين على تقبل التغييرات ... يجب ألا يمنعنا الشعور بالذنب من العيش حياتنا الخاصة؛ أنه يجب أن يوقفنا فقط عن التسبب في الأذى غير الضروري في حياة الآخرين. ١

## العلاقة الجنسية والمسؤولية

إذا كان شريك الحياة لا يظهر المسؤولية باستمرار، فأنت سوف تبقى دائماً متراجعاً في العلاقة ولن تثق بالشريك الآخر ثقة كاملة. لهذا السبب يريد الكثير من الناس في الوقت الحالي ممارسة العلاقات الجنسية دون تحمل المسؤولية والحميمية دون الالتزام؛ فلا عجب إذن إنهم يشعرون بأنه تم سلبهم وإنهم فارغون في علاقاتهم الجنسية. تم خلق العلاقة الجنسية للتعبير عنها ضمن سياق الالتزام والمسؤولية.

تتكلم الدكتورة بيتي هامبورغ (Dr. Betty Hamburg)، عالمة في الأبحاث النفسية في المعهد الوطني للصحة النفسية، قائلة عن الشباب، «لقد سرعنا الزمن دون أن نكون مفيدين ومساعدين فعليين للمراهقين. نحن نعلمهم عن قناة فالوب ولكننا نعلمهم القليل عن معنى العلاقة والمسؤولية تجاه بعضهم البعض.» ٢

يشير الدكتور والتر تروبيسك في كتاب لقد أحببت فتاة (Dr. Walter Trobisch, I loved a Girl) قائلاً، «تتضمن المحبة الحقيقية المسؤولية - المسؤولية تجاه الشريك الآخر ومسؤولية كل من الشريكين أمام الله. حينما توجد المحبة، فأنت لن تقول بعد الآن 'أنا،' ولكن سوف تقول 'أنت.' ويمكنكما بعد ذلك أن تقفا أمام حيث لن تقولاً، 'أنت وأنا،' بل بالحري سوف تقولان 'نحن.'» ٣

دون وجود المسؤولية، فإن الإتحاد في العلاقة الزوجية يكون عبارة عن مجرد دخول شخصين أنانيين في علاقة أنانية. تتضمن المحبة الناضجة المسؤولية والموثوقية. كتب سترواس (Stauss) قائلاً، «الأعمال غير الممتمة، والوعود المنتهكة وعدم تنفيذ النوايا الحسنة، هي أمثلة عن عدم الموثوقية.

لا يمكن للشخص غير الناضج أن يؤدي بسعادة المهام التي هي مسؤوليته. إنه يشتكى ويتذمر دائماً، ولا يجد أية فناعة أو رضا أو متعة في العمل الحسن. تتذمر ربوات البيوت لأن الحياة مملة ورتيبة. تتوق الأمهات العاملات كثيراً كي يكن ربوات بيوت بدوام كامل. يقفز الرجال من وظيفة إلى وظيفة أخرى في قرارات متعجلة وغير مدروسة الذين يفشلون في إشراك زوجاتهم فيها. يتغاضى بعض الرجال عن الفضول الشائع لزوجاتهم عندما يكذبون عليهن بسبب تأخرهم عن الوصول إلى البيت في الوقت المتوقع. ثم الروح هو الإيمان، الكلمة التي تعني «الأمانة والإخلاص» أو «الموثوقية». نحن بحاجة للخضوع للروح كي ننمو إلى مرحلة الأمانة والإخلاص! ٤

## أَسْئَلُهُ لِلتَّأْمَلِ

ما الذي يحدث في علاقة عندما لا يكون هناك إحساس بالمسؤولية؟  
ماذا يحدث عندما يتحمل كل طرفين المسؤولية تجاه بعضهما البعض  
وتجاه علاقتهما أيضا؟

## الفصل الثالث والعشرون

إظهار الالتزام

ما نوع الالتزام الذي أسسته في تعهداتك الزوجية؟ هل كان ذلك يتضمن عبارة «حتى يفرقت الموت»؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت ضمن أقلية من الناس. فالالتزام هي كلمة قذرة ومزعجة في هذه الأيام؟

تبدو حضارتنا / ثقافتنا المتضمنة «الطرح أو النبذ» مصممة على التخلص من مبدأ الالتزام في العلاقات. يقول الدكتور روبرت تايلور، مؤلف كتاب الأزواج - فن البقاء معاً (Dr. Robert Taylor, Couples - The Art of Staying Together)، «نحن نعيش الآن في عصر التخلص من الأشياء: استخدم الشيء مرة واحدة ومن ثمّ تخلص منه. لقد تطور وما خلال العقد الأخير الإحساس بأن العلاقات عرضة للتخلص منها أيضاً.» ١ ومع ذلك، لا تزال العلامة البارزة في المحبة الناضجة هو الالتزام.

لقد أصبحت أؤمن أن معظم الأزواج يصابون بالهزيمة حتى قبل أن يتزوجوا. إنهم يدخلون علاقة الزواج بموقف، «إذا لم تنجح العلاقة، أو إذا واجهتنا المصاعب والمشاكل، فأننا بكل بساطة نتخلص من هذه العلاقة.» هذه الرؤية الضحلة والسطحية عن الالتزام موصوفة على أفضل حال بعبارات، «بعيد عن العين، بعيد عن العقل»، و «إذا لم تكن موجوداً مع الشخص الذي تحبه، فأحب الشخص الذي تكون معه.» لا يوجد مثل هذه المواقف الأنانية في علاقة الحب والجنس والزواج المسيحية الحقيقية. تقول المحبة الناضجة، «إذا كنت غير موجود مع الشخص الذي أحبه، فأنا سوف انتظر.»

في إجابته على سؤال، «هل تعتقد أن مجتمع ما

يسمى بـ «الأنا» يؤدي إلى المزيد من العلاقات الزوجية المنهارة؟» قال الدكتور روبرت تايلور،

نعم. أعتقد أن فلسفة «الأنا» تساهم في نسبة الطلاق العالية التي لدينا الآن. تعود المشكلة بأصولها وجذورها إلى مبادئ تربية وتنشئة الأطفال التي كانت مؤثرة جداً منذ فترة منتصف الأربعينيات إلى منتصف فترة الستينيات. كانت تلك الفترة تعتبر عصر التساهل، حيث أصبحت الرغبات أصبحت احتياجات وحيث فشل الأهالي في تعليم أطفالهم كيفية التعامل مع الإحباط. لقد فشلوا في تعليمهم الإحساس بالالتزام في العلاقات وأمام الآخرين. الكثير من الناس من تلك الفئة العمرية هم الآن شباب راشدين وفي السنوات الأولى من الزواج، حيث يكونوا أكثر عرضة للطلاق. ٢

## الجانب الآخر من القضية

ليس مفاجئاً أبداً أن التضحيات فشلت في الصمود في الأوقات الصعبة مثلها مثل الالتزام. علاوة على ذلك، فإن عدم وجود التضحيات، فإن الالتزام يكون دون معنى. أنت تعرف أن شريك الحياة يكون ملتزماً عندما يكون راغباً في التضحية من أجلك، ليس بما يقوله أو يفعله فقط، ولكن بما يتم عمله أيضاً. ما لم تكن واثقاً أن شريك الحياة ملتزم بالعلاقة وإنه راغب في التضحية من أجلها، فلا يمكنك أن تخضع نفسك بالكامل لهذا الشريك حسب الطريقة التي يريدها الله. أنت سوف تبقى متراجعاً ومنسحباً دائماً. نتيجة لذلك، فإنه سيتم سلبك من الحميمية والالتحاد في العلاقة التي صُمتت كي تستمتع بها.

الموقف السائد القائل، «سوف أنجح في هذه العلاقة طالما هناك مصلحة لي فيها» هو موقف هدام بالكامل. بدلاً من القفز هرباً من السفينة عندما تتعقد الأمور، فإن نوع المحبة الناضجة يكون راغباً بالبقاء والعمل على حل النزاعات والمشاكل. أظهرت الدراسات أن الالتزام هو أمراً حاسماً وجوهرياً بالنسبة للأزواج للتعامل مع المشاكل والإحباط بكل نجاح. تشير الأبحاث الدراسية إلى أنه عندما يظهر الأزواج الالتزام تجاه بعضهم البعض، فإن الجاذبية المتبادلة فيما بينهم تنمو وتتطور، حيث يتغير مفهوم شريك الحياة ويصبح الأفراد أكثر محبة تجاه بعضهم البعض.

تكشف إحدى الدراسات المحددة أن الالتزام المتزايد والرغبة في التضحية والعمل على إنجاح العلاقة هو المفتاح الرئيسي لعلاقة زوجية سعيدة للمدى البعيد. يعلن كل من الدكتور تشارلز سويندول (Charles Swindoll)، مذيع البرنامج الإذاعي الشهير «أفكار عميقة للعيش» وزوجته سنيا التزامهما لبعضهما البعض عدة مرات سنوياً. إنه يقول، «نحن نجتمع معاً، ويكون ذلك في كثير من الأحيان في مكان مريح وخاص نبيت فيه ليلتنا. بينما نكون هناك، فإننا ننظر إلى بعضنا البعض ونعيد لفظياً وعودنا بأن نبقي أوفياء ومخلصين لبعضنا البعض. نحن نعلن عن التزامنا لبعضنا البعض بصوت عالٍ فعلياً. لا يمكننا تفسير كيف أو لماذا ذلك ينجح معنا، ولكن يوجد شيئاً مطمئناً في عمل الأمور وتنفيذها حسب الوعود

التي قطعناها على أنفسنا. بينما تكون أذاننا تسمع ما تقوله أفواهنا من كلمات (النابعة من القلب فعلياً)، فإننا نعيد التأكيد والتشديد على ولائنا لبعضنا البعض.» ٣

شعرت مؤخراً بحاجتي لإعادة التزامي لزوجتي كلامياً. قلت لها أنه إذا كنت سوف أتزوج مرة أخرى من جديد، فأنتي سوف اختارها هي دون لحظة تردد واحدة. عندما يعرف شريك الحياة انه لديك هذا النوع من الالتزام للعلاقة وله، فسوف يكون هناك شعور أعظم بالأمان والتقرب.

لماذا من المهم جداً أن نكون ملتزمين بحل المشاكل والنزاعات، بدلاً من مجرد التخلص من العلاقة؟  
يضع تشاك سويندول (Chuck Swindoll) قائمة بالأسباب التالية:

١. إنها النصيحة والمشورة المستمرة للكتاب المقدس.
  ٢. النمو الشخصي في المسيح يتعزز ويتقوى.
  ٣. الشهادة عن المسيح أمام الجميع تتعزز وتتقوى.
  ٤. النجاح وسط القوى المحتاجة للتغيير. التخلي عن علاقة يعني أننا نأخذ معنا نفس المشاكل والصعوبات إلى العلاقة التالية.
  ٥. يبقى الأطفال الموجودين في العائلة بأمان واستقرار وتوازن. كما إنهم يتعلمون الهروب إذا ما هرب الوالدين ... أو العمل على حل الخلافات والنزاعات إذا كان هذا ما يفعله البابا والماما. ٤
- دعونا نقول دون أدنى شك: تتسم المحبة الناضجة بالالتزام الراغب في التضحية.

## أَسْئَلُ لِلتَّأْمَلِ

كيف يُمكّنك إظهار الالتزام للشخص الذي تحبه؟  
ما الذي يحدث لعلاقة عندما يتم إظهار الالتزام؟  
لماذا من المهم جداً أن نكون ملتزمين بحل المشاكل والنزاعات؟



## الفصل الرابع والعشرون

### النمو الفعّال

مثلها مثل شرط النمو في حال وجود الأكسجين، فإن المحبة ليست إلكتروستاتية أو ساكنة. المحبة المتشاركة والمتبادلة في علاقة الزواج والجنس في حددها المطلق هي إما إنها تنو وتتطور أو إنها تصاب بالضمور. ونوع المحبة الناضجة سوف يستمر باختبار النمو الفعّال.

في السنوات الأولى من زواجنا، كنت أتكلم عن الأمور الاقتصادية أمام حوالي ٣٠٠ من أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في جامعة تينيسي. وكما أفعل عادة أثناء الدقائق الأولى من كل جلساتي، فأني أتكلم عن زوجتي دوتي. على الرغم من كل شيء، فإن أكثر ما يكون في القلب هو أكثر ما يكون على اللسان.

في أية حالة، فأني أعتقد أنه يكون كلاماً مناسباً جداً للبدء بحديثي. فجأة، قاطعني بروفيسور في أواخر العشرينيات من عمره وسألني بنبرة تهكمية، «كم مضى على زواجك؟»

فأجيبته قائلاً، «سته أشهر». ومن ثمّ قال العبارة الحزينة التي سمعتها كثيراً من قبل، «دعنا نرى كيف سيكون كلامك بعد مضي خمس سنوات على زواجك!»

## انتظر فقط

قبل أن أخطب دوتي كنت أتكلم مسبقاً عن سر المحبة، وكان الناس يقولون، «دعنا نرى كيف سيكون كلامك بعدما تخطب!» وبعد ذلك تغيرت تعليقاتهم، أصبحوا يقولوا لي أنتظر فقط حتى الزواج. بعدما تزوجت، قالوا أنني سوف أغير من كلامي بعد مضي خمس سنوات ومن ثمّ أصبحوا بعد مضي عشر سنوات وبعد ذلك أصبحوا بعد مضي عشرين سنة على زواجك.

كنت على يقين أن هؤلاء الناس كانوا مخطئين. أن فلسفتي، رغم كل شيء، كانت دائماً هي أن الرجل الذي يمتلك الخبرة يمتاز عن الرجل الذي يجادل. لذلك، بدا لي أثناء وقوفي أمام الحضور في جامعة تينيسي أن ذلك البروفسور يمتلك امتياز الخبرة. كانت تلك المرة من المرات القليلة جداً في حياتي التي لم أجد ما أقوله رداً على ذلك.

في تلك اللحظة بالذات، وقف رجل من الصفوف الخلفية وتقدم للأمام. كان في حوالي الخامسة والسبعين من عمره. لم أعرف من يكون، وكل ما كنت أفكر فيه في تلك اللحظة هو أنه سيقضي عليّ بالضربة القاضية. ولكنني علمت لاحقاً إنه كان روجر رسك (Roger Rusk)، خادم مسيحي فعّال جداً وبروفسور محترم جداً في الجامعة وشقيق وزير الخارجية الأسبق دين رسك (Dean Rusk).

سار إلى الصف الأمامي ونظر إليّ مباشرة ومن ثم استدار نحو البروفسور الصاحب وانحنى للأمام وقال، «سيدي، العلاقة الزوجية تصبح أفضل بعد خمسة وخمسين عاماً!» لقد شعرت براحة لا توصف. أكد لي ذلك الحادث واحدة من أهم خصائص وسمات المحبة الناضجة ألا وهي إنها لا تبقى راكدة وساكنة. إذا كانت محبتك ناضجة، فإنها سوف تنمو. إذا لم تكن كذلك، فإنها سوف تتبدد.

## أربعة مراحل للنمو

أظهرت الآن عدة أبحاث دراسية أن العلاقة الزوجية الهادفة هي علاقة تنمو وتتغير. تشير هذه الأبحاث الدراسية إلى أن علاقة الزوجين سوف تمر بأربعة مراحل أساسية للنمو.

في المرحلة، «يكون المتزوجين عادة أنانيون، يبحثون فقط عن كيف يمكن لهذه العلاقة أن تخدمهم. يأخذوا في المرحلة التالية في التفاوض حول التعويضات أو التبادل - خدمة مقابل خدمة وامتياز مقابل امتياز. يبدأون في المرحلة الثالثة بتقدير بعضهم البعض على نحو فردي وإجراء التسويات من أجل مصلحة العلاقة الزوجية ومن أجل مصالح بعضهم البعض. بحلول المرحلة الرابعة، فإنهم يطورون مجموعة من قواعد للعلاقة التي يستطيعون بواسطتها تجنب المشاكل أو معرفة كيفية التعامل معها. لسوء الحظ، فإن الكثير من العلاقات الزوجية تبقى عالقة في أول مرحلتين، كتب الدكتور رونالد ليفانت (Dr. Ronald Levant)، البروفسور وأخصائي الطب العائلي في جامعة بوسطن. 'لا يتجاوز أبداً كل من الزوج والزوجة مرحلة قول، «سوف أغسل لك ظهرك إذا ما غسلت لي ظهري،»» ١

إذا كانت محبتك من نوع المحبة غير المشروطة - المحبة التي تقبل بالشريك الآخر كما هو عليه تماماً، وتشجع بنفس الوقت على التحسن والتطور - فأنت سوف تنمو. أضف على ذلك الالتزام في العلاقة وعامل الثقة الذي يقود إلى فن التواصل الخطابي الهادف والحميم، وأنت سوف تنمو بفعالية. وهذا النمو سوف يقود إلى مشاعر أكثر عمقاً وأعظم اهتماماً من ناحية كل شريك.

إذا كان لديك صديق عزيز ومقرب - شخصاً ما أنت تعرفه بعمق وحميمية - فأنت على الأرجح أنك أحببت ذلك الشخص منذ اللحظة التي التقيتما فيها. لا بد أنك شعرت شيئاً كالتالي، «واو، يوجد انجذاب وتجاذب هنا. نحن فعلاً نعرف بعضنا البعض ونتمتع برفقة بعضنا البعض كثيراً.» بعد ذلك ومع مرور الوقت، فأنتما تطوران معاً تاريخ معرفة أكثر وتصبحان أكثر إطلاعاً على «خفايا بواطن الأمور بينكما»، لدرجة أنك تحب ذلك الشخص جداً لأنك أصبحت تعرفه معرفة عميقة فعلياً. كلما طال زمن علاقتكما، كلما نمت وتطورت عاطفتك تجاه ذلك الشخص. نفس هذا النمو الفعّال هو صحيح مع الرب. منذ اللحظة التي تصبح فيها مسيحياً، فأنت تصبح تحبه محبة تكاد لا توصف. ومع مرور الوقت، فإن هذه المشاعر تزداد عمقاً.

ألقي نظرة جيدة على علاقتك وأدرسها بتمعن. هل ترى نمواً فيها؟ إذا كنت خاطباً، على وجه الخصوص، هل ترى أن مشاعرك تزداد عمقاً؟ التزامك؟ ثققت؟ قدرتك على التواصل الخطابي على أعلى مستوى من الحميمية من مستويات مشاعرك؟ إذا كانت محبتك محبة ناضجة، فإنها سوف تكون واضحة جداً حسب النمو الهائل الذي تراه يحدث في علاقتك.

## أسئلة للتأمل

في أية مرحلة من مراحل النمو موجود أنت الآن في علاقتك؟  
ما الذي يملئك فعلاً لاختبار المزيد من النمو؟

الحب الخلاق

أنا أعرف ما الذي تفكر به، هذا الاختبار للمحبة الناضجة ليس عادلاً. حسناً، استرخ واسترح. الفن الإبداعي كما تفكر به أنت ليس ما هو مطلوباً هنا. بل بالحري، المحبة الناضجة هي محبة خلاقة بطريقة تظهر الاحترام والهيبة والوفار للشريك الآخر. إنها الحساسية تجاه احتياجات الشخص الآخر وبالتالي فإنها تجد السبل للتعبير عن ذاتها بطريقة خلاقة. تبحث المحبة الناضجة عن الفرص والطرق الفريدة لقول «أنا أحبك» للشخص المستهدف لتلك العاطفة.

من إحدى الطرق الخلاقة التي أظهر فيها لدوتي أنني أحبها هي طريقة عملية جداً. أنا أساعدها في تربية وتلبية احتياجات الأولاد. كونها والدة لأربعة أولاد، فإنها مطلوبة على مدار الأربعة والعشرين ساعة يومياً. عندما كان الأولاد أطفالاً، كنت أساعدها في تغيير الحفاضات. أما الآن فأنتي كثيراً ما أخذهم لتناول وجبة الإفطار في الخارج لأمنحها بعض الوقت لنفسها. عندما أكون في البيت، فأنتي أبذل قصارى جهدي لإيجاد طرق مبتكرة لإراحتها من بعض مهامها البيتية وحتى أظهر لها أنني أحبها.

دوتي خلاقة أيضاً بطرق فريدة. أتذكر إحدى المرات المحددة التي قامت فيها بزيارة والديها، وبقيت أنا في البيت. فتحت المبردة في إحدى الأمسيات ووجدت فيها ملحوظة صغيرة مكتوب عليها، «أنا أحبك يا عزيزي.» عندما ذهبت إلى الخزانة للبدء بحزم أمتعتي، كان يوجد ملحوظة صغيرة معلقة بدبوس على كل سترة من ستراي. وجدت ملحوظة على أحذيتي وعلى المناشف ورسالة مكتوبة بأحمر الشفاه. لقد كان أمراً مثيراً.

عندما نكون مسافرين في مهام العمل، فأني أحاول إعطائها بعض الوقت لنفسها. لدى دوتي صديقة مقربة تعيش في تامبا، فلوريدا، وعندما كنا مضطرين للسفر مؤخراً إلى نيو أورلينز، كان باستطاعة صديقتها المجيء لملاقاتنا وأمضت هي ودوتي أربعة وعشرين ساعة بينما توليت أنا مهمة الاهتمام بالأولاد. هذه كانت طريقتي الخلاقة لقول، «أنا أحبكِ».

## امنح كوبونات المحبة

من أحد الأشياء المفضلة عند دوتي هو «كوبون المحبة». إنها تفسر الأمر قائلة، «كثيراً ما يترك جوش 'كوبون محبة' في أرجاء المنزل عندما يسافر في مهمة عمل. إنه يعدنا في إحدى هذه الكوبونات أنه سوف يصطحبني إلى فلم أو إلى عشاء خارجي، أو حتى مجرد أن يضمني. يمكنني المطالبة بإيفاء هذه الوعود حين عودته. أنني أجدهم معلقين على شماعة مناشفي أو على باب الحمام أو تحت وسادتي. الكوبون الذي يتطلب التضحية الأكبر هو عندما يعد باصطحابي إلى رقص الباليه، لأنه لا يجب هذا النوع من الرقص البتة!»

إذا ما أردت الآن إعطائك قائمة بالطرق الخلاقة التي نستخدمها أنا ودوتي لإظهار محبتنا لبعضنا البعض، فرمما أسلبك متعة التفكير لابتكار طرقك الخلاقة الخاصة بك. كل ما عليك فعله هو البحث عن الاحتياج في حياة الشخص الآخر. من الممكن أن يكون إعطائها إجازة قصيرة بعيداً عن الأولاد أمراً عملياً، أو القيام بشراء شيئاً لزوجك من النقود التي ادخرتها لشراء شيئاً خاصاً بك سيكون أمراً ممتعاً. إذا كانت محبتكما ناضجة وما زالت تنمو، فلن تعوزك الحاجة للتفكير بطرق خلاقة جديدة أبداً. أفضل أنواع الطرق الخلاقة لا تكلف أي شيء بالعادة.

## أَسْئَلُهُ لِلتَّأْمَلِ

ما هي الطرق الخلاقَة التي يَمَلِكُ بها إظهار محبتك لشريك الحياة؟ أتبع أفكار الخاصة بك.

ماذا تعتقد إنه من أهم جداً أن تظهر باستمرار وبطرق خلاقَة محبتك لشريك الحياة؟

ما هو التعبير الخلاق عن المحبة الموجود حالياً في علاقتك؟

ما الذي يَمَلِكُ فعله هذا الأسبوع للتعبير عن محبتك بطرق خلاقَة أكثر؟



## الفصل السادس والعشرون

الخاتمة

أنت لست الشخص الأول الذي يبحث عن «سر المحبة».» قاد البحث عن الشريك المناسب للعلاقة الزوجية عدد كبير من الباحثين الدارسين إلى تأليف مئات المقالات والكتب حول هذا الموضوع. لقد اقتبست كثيراً من هذه المقالات والكتب ووضعت المصادر التي اقتبست منها في هوامش موجودة في نهاية الكتاب لمساعدتك على اكتشاف المعلومات المفيدة لك أكثر.

مع ذلك، فإن هدي الحقيقي والواقعي هو رؤيتك متمتعاً على نحو مطلق بعلاقة زوجية آمنة ومرضية لكما كشريكي حياة ولله. أنا أعرف ما هو شعور التمتع واختبار علاقة زوجية هادفة ومفرحة. أنني أتمنى ذلك للجميع. أنني أؤمن بكل صدق وصراحة إنه يمكن أن تكون كل علاقة زوجية مباركة وناجحة.

من الواضح أنك لن تستيقظ ذات صباح وتكتشف أن علاقتك الزوجية أصبحت فجأة هادفة ومفرحة. العلاقات الزوجية في حدها المطلق تتطلب الكثير من العمل قبل وبعد تبادل الخواتم والتعهدات. أنني أعرف ذلك من تجاربي الخاصة.

وليس ذلك فقط، سيكون هناك أوقات عندما يبدو فيها أنك شخصياً من يقوم بكل المحاولات والجهود. ربما تجد نفسك أنك تعطي؛ ومع ذلك فأنت لا تستلم أي شيء بالمقابل؛ أنت من تغفر؛ ومع ذلك فإنه لا يُغفر لك؛ أنت من تحب الشريك الآخر محبة غير مشروطة كشخص متكامل؛ ومع ذلك لا تكون مقبولاً بالكامل. ربما أنك تتساءل قائلاً، ولماذا أزعج نفسي؟ حسناً، يجب أن تنزعج لسبب واحد بسيط - إلا وهو أن الأمر يستحق ذلك ويؤتي ثماره.

نحن ننسى بكل سهولة، ولكن أرجوك أن تتذكر أن العلاقة الزوجية هي عملية تعلم مدى الحياة. إذا كان يبدو على شريك الحياة إنه قانعاً على ترك العلاقة حيث هي أو السماح لها بالتراجع أو الانجراف للوراء، فإنه هو الخاسر الفعلي وليس أنت.

لقد تمَّ أنت وشريك الحياة خلقكما على صورة الله - الله الذي أحب العالم كثيراً. لقد خلق الله داخل كل شخص فينا - وصمم وأسس في داخلنا مباشرة - الرغبة لأن نحب وأن نتجاوب مع المحبة. وعندما يعطينا شخصاً ما، فإننا نعلم إنه يتواصل معنا ويريدنا أن نعطي بالمقابل. عندما يقبلنا شخصاً ما، على الرغم من عثراتنا وأخطائنا، فإننا ندرك إنه يحبنا لما نحن عليه فعلياً ويجعلنا ذلك أن نرغب في محبة الآخرين كما هم عليه فعلياً.

إذا كنت تضع في علاقة ما كل ما لديك ١٠٠% ولكنك لا تحصل على الكثير بالمقابل، فأرجوك أن لا تنهي تلك العلاقة. أنا أؤمن أن الشخص الآخر سوف يتجاوب. فإن الله قد خلقنا بهذه الطريقة.

## المحبة التي لا تقاوم

ربما يكون ذلك السبب الرئيسي أن الكثير من الناس يرفضون المسيح. إنهم لا يستطيعون تصديق أن شخصاً ما لا يعرفهم يمكن أن يحبهم تلك المحبة لدرجة بذل حياته من أجل أن يمكّنهم من الوقوف أمام الله وخطاياهم مغفورة لهم بالكامل. بما أن معظمنا لم يرى في حياته هذا القدر الهائل من المحبة، فإن تلك المحبة تبدو ما وراء وفوق فهمنا الشامل، ويبدو إنه من السهل أن نرفض ما لا نفهمه بشمولية.

يمكن لشخص أن يرفض البشارة وألا يفكر بها مرة أخرى أبداً. ولكن سيكون الأمر أشد صعوبة وحتى مستحيلاً تجاهل المحبة الملموسة لشخصاً ما وخصوصاً إذا كان ذلك الشخص يعيش تحت نفس السقف. المرأة التي لا تستطيع فهم مغفرة المسيح بعمق فإنها يمكن أن ترى تلك المغفرة في زوجها. وفي هذا التفاعل الموثوق به والأصيل المتواجد في هذا الزمن والمكان المحددين يحصل ذلك التجاوب. وكما قلت مسبقاً، عندما تعطي ١٠٠% فأنت سوف تحصل على ١٥٠% بالمقابل.

## دون استثناء

كل خاصية وسمة مميزة تحتاجها كي تكون «الشخص المناسب» وكل مظهر من مظاهر المحبة الناضجة تنطبق على كل شخص. سواء كنت متزوجاً منذ ثلاثين عاماً أو ما زلت تبحث عن أول شريك للتواعد، فأنت بحاجة لتأسيس الخصائص والسمات المميزة والمبادئ الضرورية في حياتك لبناء علاقة زوجية دائمة وثقبة وورعة.

ربما تشعر أن بعض مما قلته هو غير ضرورياً. ما هي القضية الكبيرة المتعلقة بالضمير الحي على كل حال؟ من يقول أنني مضطر لأكون خلاقاً في كيفية محبتي لشريك حياتي؟ إذا كنت تعتقد أن أي خصائص وسمات شخصية مميزة أو مظاهر للمحبة الناضجة التي ناقشتها آنفاً أنها غير ضرورية على الإطلاق في العلاقة، فأنا أعتقد إنه يتوجب عليك فحص ودراسة الأساس لحججك ومنطقتك. ربما يكون السبب هو أنك لا ترى خصائص وسمات مميزة غير مرغوب فيها في ذاتك أو في علاقتك، وأنت لا تريد التعامل معهم.

المشاكل في العلاقات الزوجية لا تختفي وحدها. أنت حاجة لحل مجالات الاحتكاك بالتعامل معهم مباشرة وبصدق وإخلاص ومحبة دائماً. وإذا كان أفضل وأكثر الحلول مباشرة للمشكلة هو ابتلاع كبريائك وطلب المغفرة، فأفعل ذلك! لقد توقف عن عد العلاقات الزوجية المينة التي رأيتها تنتعش من جديد لأن أحد الشريكين تعهد باتخاذ الخطوة الأولى تجاه المصالحة ورد العلاقة. إذا كانت علاقتك الزوجية ميتة أو غير مثيرة أو إنها بحاجة للرد والمصالحة، فأفعل شيئاً حيال الموضوع. الفوائد التي سوف تجنيها من المحبة المضطربة من جديد والعلاقة الزوجية النابضة بالحياة هي ما وراء وفوق الوصف.

## السر الحقيقي

العبرة الرئيسية في هذا السر الحقيقي هي: أسعى لتحسين نفسيك وأسعى لعمل ما هو الأفضل من أجل مصالح الآخرين. هذا هو السر في أن تكون الشخص المناسب وهو سر المحبة على نحو مطلق. الكثير من الناس يتعاملون مع المحبة بطريقة مغايرة تماماً. وإذا ما تساءلت ذات يوم في حياتك لماذا ما نسبته واحد إلى اثنين من العلاقات الزوجية ينتهي بها المطاف إلى الطلاق، فإليك السبب.

## أسعى لتحسين نفسيك

تقول آية مزمور ١١٩: ١١، «حَبَّأْتُ كَلَامَكَ فِي قَلْبِي لِكَيْلَا أُخْطِئَ إِلَيْكَ.» سعى المرنم هنا إلى الحكمة بواسطة كلمة الله. وعندما وجد هذه الحكمة، فإنه التزم بحفظها، ليس للذهاب لتحسين الآخرين فقط، ولكن كي يستطيع فعل ما هو صواب أما الله.

## أسعى لعمل ما هو الأفضل من أجل مصالح الشريك الآخر

يعطينا يسوع في متى ٢٥ تعريّفه عن الأشخاص البارّين. الأشخاص البرّرة، الذين هم أتباعه، هم هؤلاء الأشخاص الذين يعطون كل ما يمتلكونه، في العلاقات الزوجية وبطرق أخرى أيضاً، هم هؤلاء الذين يتواصلون لمعرفة وفهم احتياجات الآخرين وتلبية هذه الاحتياجات، وهم هؤلاء الذين يغفرون بأيدي مفتوحة. هل تتصرف بهذه الطريقة تجاه شريك الحياة؟

أنت تحتاج في بعض الأحيان للإشارة إلى المظاهر في حياة شريك الحياة التي لا تزال بحاجة للعمل عليها والتعامل معها. إذا كان هدفك هو فقط تشكيل ذلك الشخص حسب الطريقة التي تريدها أنت، فإن أنانيتك سوف تحط من قيمة هذه العلاقة ومن ثم زيادة هذا التقليل والحط من شأنها. لكن، لكن إذا كنت تسعى فعلياً للعمل من أجل أفضل مصالح الشريك الآخر، فأنت على الطريق الصحيح.

إذا لم تكن متزوجاً، قد يبدو لك وكأنك سوف تواجه مهمة مرعبة عندما يحين الوقت لذلك. دعني ألخص الموضوع بكلمتين: نعم، سوف تواجه ذلك. لا يمكن الاستخفاف بالعلاقة الزوجية. لقد صممها الله كي تعكس خصائصه وسماته المميزة - المحبة المعطاءة وغير الأنانية على نحو مطلق. مثلما أن الآب والابن والروح الواحد هم واحد، فإن الزوج والزوجة هما الفردين الفريدين اللذان يعملان كوحدة متكاملة. «لِذَلِكَ يَتَرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِأَمْرَاتِهِ وَيَكُونَانِ جَسَداً وَاحِداً» (تكوين ٢: ٢٤).

نحن كأشخاص خطاة، فإننا دائماً نقصر في الوحدة المتكاملة بطريقة أو بأخرى. ولكن هذا ليس بعدراً وليس سبباً يدعوك للتوقف عن المحاولة.

## التعامل مع الموضوع بالصلاة

إذا ما تمّ ممارسة علاقة الحب والزواج والجنس في حدها المطلق، فإنها سوف تكون فرح واحتفال طوال الوقت. إنها عطية من الله والتزام أمام الله وأمام بعضكما البعض.

صلي من أن أجل الحكمة كي تكون زوجاً تقياً وورعاً وقائداً روحياً، وكي تكون الشخص الذي يجعل زوجته تتلهف لمعرفة الله. صلي من أجل الحكمة كي تكوني زوجة تقية وورعة وداعمة، وكي تكوني الزوجة التي تجعل زوجها يتعطش ويتلهف للبرّ في حياته الخاصة. صلي واطلب من الله أن يجعلك الشخص المناسب لشخص آخر.

عندما تسعى وراء الله وتطلبه، وعندما تسعى لتحسين نفسك، وعندما تسعى لعمل ما هو الأفضل من أجل مصالح الشريك الآخر، فإن علاقتك الزوجية سوف تكون هادفة. إنها سوف تخرج إلى السطح أفضل ما لديكما لبعضكما البعض كما لم يحدث ذلك من قبل أبداً.





## ملاحظات

القسم I

## الفصل الأول

١. ليو بوسكاغليا، «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Leo Buscaglia, «Don't Give Your Love With Strings Attached», USA Today, ١٢ October ١٩٨٤), الصفحة ١١٨.
٢. ميا - ميا تشان وميشيل هيلي، «الكثير من النساء بيتسمن ويتحملن» (Mei-Mei Chan and Michelle Healy, «Lots of Women Grinning and Bearing it», USA Today, ١٥ January ١٩٨٥), الصفحة ١.
٣. ليزلي لينثينكم، «الضمة أم الشيء كله؟» (Leslie Linthicum, «The Hug or the Whole Thing?» The Houston Post, ١٦ January ١٩٨٥).
٤. تشان وهايلى (Chan and Healy, «Lots of Women Grinning and Bearing it»), الصفحة ١.
٥. دورثي ت. صموئيل، المحبة والتحرر والزواج (Dorothy T. Samuel, Love, Liberation and Marriage [New York: Funk and Wagnalls, ١٩٧٦], المقدمة التمهيديّة).
٦. رولو ماي، المحبة والإرادة (Rollo May, Love and Will [New York: Dell Pub. Co.], ١٩٦٩), الصفحة ٤٠.
٧. ويليام ماسترز وفيرجينيا جونسون، ارتباط المتعة (William Masters and Virginia Johnson, The Pleasure Bond [New York: Bantam Books, ١٩٧٦], الصفحتين ١١٣-١١٤).
٨. بوسكاغليا، «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Buscaglia, «Don't Give Your Love With Strings Attached»), الصفحة ١١٨.

٩. راجع نفس الصفحة.

## الفصل الثاني

١. إيفلين دوفال والدكتورة روبين هيل، عندما تتزوج (Dr. Evelyn Duvall & Dr. Reuben Hill, When You marry [New York: Association Press], الصفحة ١).
٢. راجع نفس الصفحة.
٣. إليوف نيلسون، حياتكما معاً (Elof Nelson, Your Life Together [Richmond: John Knox Press], ١٩٦٧), الصفحة ١٨.
٤. بوب فيليبس، نظرة ظريفة على المحبة والزواج (Bob Phillips, A Humorous Look at Love and Marriage [Eugene, Oreg.: Harvest House, ١٩٨١], الصفحات ٥٤-٥٧).

## الفصل الثالث

١. مات كلارك، «ثورة المعالجة الجنسية» (Matt Clark, «The Sex-Therapy Revolution», Newsweek, ١٧ November ١٩٨٠), الصفحة ٩٨.



٢. وليام وغلوريا غيثير، «أنا محبوب» (William J. and Gloria Gaither, «I Am Loved») by Wm J. ١٩٧٨ (Gaither. All rights reserved. Used by permission).

٣. سي. أس. لويس في كتاب رسائل متحررة (C. S. Lewis in Screwtape Letters [New York: Macmillan] ١٩٦١)، الصفحة ٦٤.

## الفصل الرابع

١. كلير سافران، «المشاكل التي تبعد الأزواج عن بعضهم البعض» (Claire Safran, «Troubles That Pull Couples») Redbook, January «Apart,» (١٩٧٩)، الصفحة ٨٣.

٢. تيري شولتز، «هل تمنح العلاقة الزوجية نساء الزمن الحالي ما يحتجن إليه فعلياً؟» (Terri Schultz, «Dose») Ladies > Home Journal, June «Marriage Give Today>s Women What They Really want?» (١٩٨٠)، الصفحتين ٩٠، ١٥٠.

٣. كارلا ستيفينس، «٥٠ سؤال قبل القول 'أنا أوافق'» (Carla Stephens, «50 Questions Before You Say <I Do>») Christian life, September «Do» (١٩٧٩)، الصفحة ٢٦.

٤. هيربرت أ. غليبرمان، «لماذا تفشل الكثير من العلاقات الزوجية» (Herbert A. Gliberman, «Why So Many») US News & World Report «Marriages Fail,» July ٢٠ (١٩٨١)، الصفحة ٥٤.

٥. بوسكاغليا، «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Buscaglia, «Don't Give Your Love With Strings») Attached (١٩٧٩)، الصفحة ١١٨.

٦. مارلين إلياس، «العلاقات: نساء يبحثن عن الحميمية» (Marilyn Elias, «Affairs: Women Look for Intimacy») USA Today «November ٦,» (١٩٨٤)، الصفحة D١.

٧. هـ نورمان رايت، «فن التواصل الخطابي: المفتاح الرئيسي لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman Wright, «Communication:») Regal Books [Ventura, Calif.: «Key to Your Marriage»] (١٩٧٩)، الصفحة ٥٢.

٨. دويت سمول، «بعدما تكون قد قلت أنا أوافق» (Dwight Small, «After You've Said I Do [Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell]» (١٩٦٨)، الصفحة ٥١.

٩. سنثيا ديوتستش، «أخطار الشريك الصامت» (Cynthia Deutsch, «The Dangers of a Silent Partner») Parents, October (١٩٧٩)، الصفحة ٢٤.

١٠. مسرحية هاملت، الجزء الأول، القسم ٣، السطر ٦٨ (Hamlet, act ١, sc ٣, line ٦٨).

١١. ريتشارد ب. أوستن الأصغر، «كيف تتعامل بنجاح مع شخص آخر» (Richard B. Austin, Jr. «How to Make It with Another Person») [New York: Macmillan] (١٩٧٦)، الصفحة ٩٣.

١٢. ديفيد أوغسبيرغر، «الحرية للمغفرة» (David Augsburger, «Freedom of Forgiveness») [Chicago: Moody Press] (١٩٧٣)، الصفحة ٨٧.

١٣. ديفيد أوغسبيرغر، «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع وكي يُسمع لك» (Caring Enough to Hear) David Augsburg, [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], الصفحة ١٠٤.
١٤. هـ نورمان رايت، «المزيد من فن التواصل الخطابي هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman) [Ventura, Calif.: Regal Books, 1983], Wright, «More Communication Keys to Your Marriage», الصفحة ٨٩.
١٥. مايكل ساندلاس، «قوة الصورة الذاتية السعيدة» (The Power of a Happy Positive) Michelle Sandlass, [Glamour, January 1979], «Self-Image», الصفحة ١٢٠.
١٦. ديفيد أوغسبيرغر، «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع وكي يُسمع لك» (Caring Enough) David Augsburg, [Old Tappan, N. J.: Fleming], «Tough and Tender» Joyce Landorf, [H. Revell, 1975], الصفحة ٧٦.
١٧. جويس لاندورف، «قاسٍ ولطيف» (Old Tappan, N. J.: Fleming) [Old Tappan, N. J.: Fleming], «Tough and Tender» Joyce Landorf, [H. Revell, 1975], الصفحة ٧٦.
- الفصل الخامس
١. هـ نورمان رايت، «المزيد من فن التواصل الخطابي هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman) [Ventura, Calif.: Regal Books, 1983], Wright, «More Communication Keys to Your Marriage», الصفحة ٩٠.
٢. ديفيد أوغسبيرغر، «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع وكي يُسمع لك» (Caring Enough) David Augsburg, [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], «to Hear and to Be Heard», الصفحة ٧٤.
٣. ريتشارد ستراوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Marriage Is for Love) Richard Strauss, [Wheaton, Ill.: Tyndale House Pubs, 1979], الصفحة ٨٧.
٤. جورج إي. ونيكي كولير، «عائلي: كيف أنتعيش معها؟» (My Family: How) George E. and Nikki Koehler, [Chicago: Rand McNally & Co, 1968], «Shall I Live with It?», الصفحة ٢٧.
٥. جودي غيلين، «مشاجرات السنة الأولى» (First-Year Fights) Jody Gaylin, [Glamour, December 1979], الصفحة ٢٦.
٦. جي. آلن بيتيرسون، «قبل أن تتزوج» (Before You Marry) J. Allan Petersen, [Wheaton, Ill.: Tyndale], House Pub, 1974], الصفحة ٤٣.
٧. ديفيد ر. ماك، «الاستعداد للزواج» (Getting Ready for Marriage) David R. Mace, [Nashville, Abingdon Press, 1972], الصفحة ٧١.
٨. هـ نورمان رايت، «المزيد من فن التواصل الخطابي هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman) [Ventura, Calif.: Regal Books, 1983], Wright, «More Communication Keys to Your Marriage», الصفحة ٩٠.
٩. بوسكاغليا، «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Don't Give Your Love With Strings) Buscaglia, [Attached], الصفحة ١١٨.

١٠. مارغريت لين، «هل تستمع فعلياً؟» (Margaret Lane, «Are You Really Listening?» Reader's Digest), (November ١٩٨٠), الصفحة ١٨٣.

١١. ريتشارد ستراوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love»), الصفحة ٨٦.

١٢. هـ نورمان رايت، «أعمدة ودعائم العلاقة الزوجية» (H. Norman Wright, «The Pillars of Marriage») [Ventura, Calif.: Regal Books, ١٩٧٣], الصفحة ٨٦.

١٣. هـ نورمان رايت، «المزيد من فن التواصل الخطابي هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman Wright, «More Communication Keys to Your Marriage»), الصفحة ١٥٠.

#### الفصل السادس

١. ديفيد أوغسبيرغر، «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع ويُسمع لك» (David Augsburg, «Caring Enough to Hear and to Be Heard»), الصفحة ٢٠.

#### الفصل السابع

١. تيم لاهاي، «كيف تعيش بسعادة أبدية بعد الزواج» (Dr. Tim LaHaye, «How to Live Happily After»), الصفحة ٢٦. (Christian Life, September ١٩٧٩).

٢. ريتشارد ستراوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love»), الصفحتين ٩٥-٩٦.

٣. هال ليندساي، «تحرير كوكب الأرض» (Hal Lindsay, in The Liberation of Planet Earth [Grand Rapids: Zondervan, ١٩٧٤]), الصفحات ١٧٠-١٧٢.

#### الفصل الثامن

١. ريتشارد ستراوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love»), الصفحة ١٧.

٢. غريتشين كورز، «الحرية الجنسية: هل تستحق كل هذه الشاحنات والمناقشات؟» (Gretchen Kurz, «Sexual Liberation: Is It Worth the Hassle?»), الصفحتين ٢٠٧-٢٠٨. (August Mademoiselle, ١٩٧٧).

٣. لوني بارباخ و ليندا ليفين، «كيف تحولون العلاقة الجنسية الجيدة إلى علاقة جنسية عظيمة» (Lonnie Barbach and Linda Levine, «How to Turn Good Sex Into Great Sex»), الصفحة ٢٠٧. (October Mademoiselle, ١٩٨٠).

#### الفصل التاسع

١. سالي ويندكوس أولدرز، «هل تمتلك المقومات الكافية لإنجاح علاقة زوجية» (Sally Wendkos Olds, «Do You Have What It Takes to Make a Good Marriage?»), الصفحة ٢٠٢. (October Ladies Home Journal, ١٩٨٠).

٢. ديفيد ر. ميس، «ما الذي يجعل العلاقة الزوجية ناجحة؟» (David R. Mace, «What Makes a Good Marriage?»), الصفحة ١٧٥. (Family Guide to Good Living [Woodbury: Bobley Pub. Corp., ١٩٧٧]).

٣. هـ جي. زيروف، «وأخطار الحب الرومانسي» ([H. G. Zerof, Pitfalls of Romantic Love, [n.p., n.d) ، الصفحة ١٦٦.

٤. ديفيد بوغارد، «تمَّ خلق العلاقة الزوجية في السماوات» (David Bogard, «Marriage Made in Heaven,» Decision, June ١٩٨١)، الصفحة ٨.  
الفصل العاشر

١. هيربيرت جي. مايلز، «الفهم الجنسي قبل الزواج» (Herbert J. Miles, Sexual Understanding Before Marriage [Grand Rapids: Zondervan, ١٩٧١)، الصفحة ١٩٧.

٢. إلف ج. نيلسون، «حياتكما معاً» (Elof G. Nelson, Your Life Together)، الصفحة ٢٠.

٣. ديفيد ميس، «الاستعداد للزواج» (David Mace, «Getting Ready for Marriage»)، الصفحة ٤٥.  
الفصل الحادي العاشر

١. سالي ويندكوس أولدنز، «هل تمتلك المقومات الكافية لإنجاح علاقة زوجية» (Sally Wendkos Olds, «Do You Have What It Takes to Make a Good Marriage?»)، الصفحات ٧٨-٧٨، ٢٠٢-٢٠٤.

٢. المحررين لورنا وفيليب ساريل، «تقرير ريدبوك فيما يتعلق بالعلاقات الجنسية: إحصائية رئيسية أجريت على أكثر من ٢٦٠٠٠ امرأة ورجل» (Lorna and Philip Sarrel, eds., «The Redbook Report on Sexual Relationships: A Major New Survey of More Than ٢٦٠٠٠ Women and Men,» Redbook, October ١٩٨٠)، الصفحتين ٧٦-٧٧.

٣. ناتالي غيتيلسون، «نساء في علاقات زوجية سعيدة: كيف وصلن إلى تلك المرحلة، وكيف يبقين بهذه الطريقة» (Natalie Gittelson, «Happily Marriage Women: How They Got That Way, How They Stay That Way,» MaCall>s, February ١٩٨٠)، الصفحة ٣٦.

٤. مايكل جي. سبوراكوسكي وجورج أ. هيغستون، «وصفات للعلاقات الزوجية السعيدة: تعديلات ورضا الأزواج المتزوجين منذ أكثر من ٥٠ عاماً» (Michael J. Sporkowski and George A. Hughston, «Prescriptions for The ٥٠ Happy Marriage: Adjustments and Satisfaction of Couples Married for ٥٠ or More Years,» family Coordinator, October ١٩٧٨)، الصفحة ٣٢٣.

٥. روبرت ب. تايلور، اقتباس في «ما وراء الاندفاع في العلاقات الزوجية المنهارة» (Robert B. Taylor, quoted in «Behind the Surge in Broken Marriages,» U. S. News & World Report January ٢٢، ١٩٧٩)، الصفحة ٥٢.

٦. ديفيد ميلوفسكي، «ماذا الذي يخلق عائلة ناجحة؟» (David Molifsky, «What Makes a Good Family?»، Redbook, August ١٩٨١)، الصفحات ٦٠-٦٢.

٧. إيفلين دوفال، «بناء علاقاتكم الزوجية» (Evelyn Duvall, «Building Your Marriage,» Family Guide to Good Living [Woodbury: Bobley Pub. Corp. ١٩٧٧)، الصفحة ٦٨.

٨. جيمس روبنسون، «مقادير ضئيلة من الدراسات الدينية قد تساعد في التمتع في العلاقات الجنسية» (James Robinson, «Survey Hints Religion May Aid Sexual Enjoyment,» Chicago Tribune [n.d, n.p).

٩. هيربرت جي. مايلز، «الفهم الجنسي قبل الزواج» الصفحات ٧٦-٧٨ [للمزيد من المعلومات حول أسس الدكتور مايلز في أبحاثه الدراسية، انظروا كتابه السعادة الجنسية في العلاقة الزوجية، (Dr. Sexual Happiness in Marriage) Appendix ; ١١, ١٣٢-١٤٦).  
١٠. جوش ماكديويل، «صورته ... صورتي (San Bernardino)» [Josh McDowell, «His Image ... My Image» (San Bernardino), Calif.: Here's Life Pub, ١٩٨٤)، الصفحات ١٢٦-١٢٩.

١١. بيتيرسون، «قبل أن تتزوج» (Petersen, «Before You Marry»)، الصفحة ٢٨.

## الفصل الثاني عشر

١. دون أوسغود، «الحكم المسيحي» (Don Osgood, «Christian Herald» December ١٩٧٦).

٢. DPD Digest, IBM Corporation.

## الفصل الثالث عشر

١. تيري شولتز، «هل تمنح العلاقة الزوجية نساء الزمن الحالي ما يحتاجن إليه فعلياً؟» (Terri Schultz, «Dose») Women What They Really want > Marriage Give Today?)، الصفحة ٩١.

٢. يوربان جي. شتاينميتر و بيرنارد ر. وايز، «كل ما تحتاج معرفته للبقاء متزوجاً وأن تحب ذلك» (Urban G. Stienmetz and Bernard R. Weise, «Everything You Need to Know to Stay Married and Like it [Grand Rapids: Zondervan, ١٩٧٢]»، الصفحة ١٤٣).

٣. رسائل شخصية من لاري بوركيت (Personal Letters from Larry Burkett, December ١٩٨٤).

٤. انظر نفس المرجع.

٥. جون مكارثر الابن، من «البراعة في الأمور المادية» (Dr. John MacArthur, Jr. from «Mastering Materialism») (study notes).

القسم II المقدمة

## الفصل الرابع عشر

١. سيلفانوس دوفال، «قبل أن تتزوج» (Sylvanus Duvall, «Before You Marry» [New York: Association Press, ١٩٥٩]، الصفحة ٣٦).

## الفصل الخامس عشر

١. هـ. نورمان رايت، «أعمدة ودعائم العلاقة الزوجية» (H. Norman Wright, «The Pillars of Marriage»)، الصفحتين ٤١-٤٢.

٢. إيفلين م. دوفال، «ناضجاً بما فيه الكفاية للزواج» في شؤون زوجية، المحرر جي. آلان بيتيرسين (Evelyn Duvall, «Mature Enough to Marry», in The Marriage Affair, ed. J. Allan Petersen [Wheaton, Ill.: Tyndale House Pub, ١٩٧١]، الصفحة ١٧).

٣. بين أ. أرد الابن، وكوستانس سي. أرد، «كتيب المشورة في العلاقات الزوجية» (Ben A. Ard, Jr., and Constance) (C. Ard, Handbook of Marriage Counseling [Palo Alto: Science and Behavior Books], الصفحة ٢٨٩).

٤. جيري ألد، «علم المحبة» (Jerry Alder, «The Science of Love», Newsweek) (February ٢٥, ١٩٨٠), الصفحة ٨٩.

٥. كينيث وودورد، «ما يقوله البابا فعلياً عن العلاقات الجنسية والزوجية» (Kenneth Woodward, «What the Pope Is Really Saying about Sex and Marriage», McCall's, April ١٩٨١), الصفحة ١٩٢.

٦. هوارد هيندريكس، «معايير المحبة» (Howard Hendricks, «Yardsticks for love», lecture notes), الصفحة ٢٥.

٧. جورج ف. غيلدر، «الانتحار الجنسي» (George F. Gilder, «Sexual Suicide» [New York: Quadrangle], ١٩٧٣), الصفحة ٧٢.

#### الفصل السادس عشر

١. دوفال وهيل، «عندما تتزوجون» (Duvall and Hill, «When You Marry»), الصفحة ٣٥.

٢. ريتشارد ستراوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love»), الصفحة ٣٥.

٣. إيلوف جي. نيلسون، «حياتكما معاً» (Elof G. Nelson, «Your Life Together»), الصفحتين ٦٨-٦٩.

٤. سي. أس. لويس، «أنواع المحبة الأربعة» (C. S. Lewis, «The Four Loves» [New York: Fontana], ١٩٦٣), الصفحة ١٠٤ ف.

#### الفصل السابع عشر

١. لاري كريستيانسون، «العائلة المسيحية» (Larry Christenson, «The Christian Family» [Minneapolis: Bethany House], ١٩٧٠), الصفحتين ٢٧-٢٨.

٢. ستانلي ل. أنجيليرد، «ما هذا الشيء المسمى المحبة؟» (Stanley L. Engleberdt, «What Is This Called Love?»), Reader's Digest, June ١٩٨٠), الصفحة ١٠٩.

٣. جون بويل، «لماذا أنا أخاف أن أحب؟» (John Powell, «Why Am I Afraid to Love?» [Allen, Tex.: Argus], ١٩٧٢), الصفحتين ٢٥، ٢٧.

٤. ألبرت وكارول ألمان لي، «الزوجين المتكاملين» (Albert & Carol Allman Lee, The Total Couple [Dayton: Lorenz Press], ١٩٧٧), الصفحتين ٧٥-٧٦.

٥. مادورا هولت، «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» (Madora Holt, «The Secrets Behind Successful Marriages» Christian Science Monitor, October ٥, ١٩٧٨), الصفحة ١٧.

## الفصل الثامن عشر

١. غاري إنريغ، «خاصية وجودة العلاقة» [Chicago: Moody Press) Gary Inrig, «Quality Friendship» (١٩٨١)، الصفحتين ١٥٦-١٥٧.

٢. راجع نفس المصدر.

٣. كينيث أس. ويست، «العهد الجديد، الترجمة الموسعة» (Kenneth S. Wuest, «The New Testament, An Expanded Translation» [Grand Rapids: Eerdmans, ١٩٨١)، الصفحة ٤٠٧.

## الفصل التاسع عشر

١. والتر تروبيسك، «لقد أحببت فتاة» [New York: Harper & Row) Walter Trobisch, «I Loved a Girl» (١٩٦٣)، الصفحة ٢٥.

٢. هنري براندت، «عندما يفشل المراهق في علاقة الحب» (Henry Brandt, «When a Teen Falls in Love») [Grand Rapids: Zondervan, n.d.], الصفحة ٢٧.

## الفصل العشرين

١. دو فال، «قبل أن تتزوجوا» (Duvall, «Before You Marry»), الصفحة ٣٣.

٢. تشارلز سويندول، «الالتزام: المفتاح الرئيسي للعلاقة الزوجية» (Charles Swindoll, «Commitment: The Key») [Portland, Oreg.: Multnomah Press, ١٩٨١], الصفحة ١٥.

٣. فرانك او. كوكس، «الحميمية البشرية: العلاقة الزوجية والعائلة ومعناها» (Frank O. Cox, «Human Intimacy:») [St. Paul: West Pub. Co, Marriage, the Family and Its Meaning, ١٩٨٤], الصفحة ١١٨.

٤. لورانس كراب، الابن، «مؤسسي العلاقات الزوجية» (Lawrence Crabb, Jr., «The Marriage Builders») [Grand Rapids: Zondervan, ١٩٨٢], الصفحتين ٣٣-٣٤.

٥. هيرمان وايز وجودي ديفيز، «كيف تتزوج» (Herman Weiss and Judy Davis, «How to Get Married») [New York: Ballantine Books, ١٩٨٣], الصفحة ١٢.

٦. ناتالي غيتيلسون، «نساء في علاقات زوجية سعيدة» (Natalie Gittelson, «Happily Married Women») [New York: Ballantine Books, ١٩٨٣], الصفحة ٣٦.

٧. فرانك كوكس، «الطرق الأمريكية للحب» (Frank Cox, «Americans Ways of Love») [Santa Clara, Calif.: West Pub. Co, ١٩٧٩], الصفحة ٧٩.

٨. هـ نورمان رايت، «أعمدة ودعائم العلاقة الزوجية» (H. Norman Wright, «The Pillars of Marriage») [Irvine, Calif.: Harvest House, ١٩٧٨], الصفحة ٤٤.

## الفصل الحادي والعشرين

١. نورمان رايت و مارفن أمون، «الدليل للتواعد والانتظار واختيار شريك الحياة» (Norman Wright and Marvin Inmon, «A Guidebook to Dating, Waiting, and Choosing a Mate») [Irvine, Calif.: Harvest House, ١٩٧٨], الصفحة ١٧.

## ملاحظات

٢. هارولد جي. سالا، «٢٠ وصية من أجل زواج أفضل» (Harold J. Sala, «20 Commandments for a Better Marriage», Christian Life, January 1979), الصفحة ٥٣.

### الفصل الثاني والعشرين

١. لي، «الزوجين المتكاملين» (Lee, «The Total Couple»), الصفحة ٥٤.

٢. كاتلين فيوري، «العلاقة الجنسية والمراهق الأمريكي» (Kathleen Fury, «Sex and the American Teenager», > Home Journal, March 1980), الصفحة ١٥٩.

٣. والتر تروبيسك، «لقد أحببت فتاة» (Dr. Walter Trobisch, «I loved a Girl»), الصفحة ٤.

٤. ريتشارد ستراوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love»), الصفحتين ٣٤-٣٥.

### الفصل الثالث والعشرين

١. روبرت تايلور، «ما وراء العلاقات المنهارة» (Dr. Robert Taylor, «Behind The Surge in Broken Marriages», U.S. News & World Report, January 22, 1979), الصفحة ٥٣.

٢. راجع نفس المصدر.

٣. تشارلز سويندول، «الالتزام: المفتاح الرئيسي للعلاقة الزوجية» (Charles Swindoll, «Commitment: The Key to Marriage»), الصفحة ١٨.

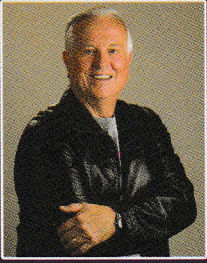
٤. راجع نفس المصدر.

### الفصل الرابع والعشرين

١. ديفيد غيلمان، «كيف يمكن للعلاقات الزوجية أن تدوم» (David Gelman, «How Marriages Can Last», Newsweek, July 13, 1981), الصفحة ٧٣.



## من هو جوش ماكدويل ؟



- ولد جوش في ميتشيغان عام ١٩٣٩ و هو أحد خمسة أطفال.
- تم تسجيله في سلاح الجو قسم الصيانة.
- تخرج من كلية: (Kellogg College), Wheaton, College and Talbot Theological Seminary.
- كما أنه يحمل ٣ شهادات دكتوراة فخرية.
- يعيش جوش ماكدويل وزوجته دوتي وأولادهما الأربعة في جوليان ، كاليفورنيا.
- هو محاضر متنقل باستمرار ، ومتحدث مشهور . لقد لمس حياة أكثر من عشرة ملايين شاب في أكثر من ١٠٧ دولة و ٦٥٠ جامعة في العشرين سنة الماضية من خلال برامج حية وأحداث مباشرة مع الناس.
- حتى يومنا هذا قام جوش بتأليف أكثر من ١٠٠ كتاب تتناول العديد من الموضوعات مثل الدفاعيات المسيحية والكراسة وتربية الأبناء بطريقة مسيحية والمشورة للشبيبة، وكتب تخصص المرأة والحرب الروحية بالإضافة لكتب التأملات اليومية ودرس الكتاب.
- العديد من هذه الكتب حقق أفضل المبيعات وتعتبر ككتب أساسية في الإيمان المسيحي. أحد أهم إسهاماته في علم الدفاعيات هو كتاب "برهان جديد يتطلب قرار" (الذي نشر عام ١٩٧٢ واعتبر من قبل "مجلة العالم" أحد أفضل ٤٠ كتاب ألف في القرن العشرين).
- لقد تم ترشيح جوش ٣٦ مرة للحصول على جائزة الميدالية الذهبية وقد حصل على هذه الجائزة ٤ مرات حتى الآن. هذا إلى جانب العديد من الجوائز التي حصل عليها من المؤسسات المسيحية والعالمية.

### كتاب سر المحبة : بإمكانك اختبار المحبة والحميمية اللتان نحتاجهما.

يوجد إجابة لأكثر أسئلتك التي تتطلب التفكير بتأمل .

**صديقي العزيز:** يمكن أن تكون علاقة حبك علاقة هادفة في حدها الأقصى . وأنا أريد مساعدتك كي تصل إلى هذا النوع من العلاقات. سواء كنت متزوجاً أو أعزب، فإن هذا الكتاب سوف يمنحك منظور ومفهوم جديد لتقييم وتحسين حياة الحب التي نحياها.

إن كنت تقيم علاقة حميمة على أساس ما تمنحه وما تتلقاه من محبة، فأنت بحاجة لقراءة كتاب "سر المحبة".

إذا ما أردت معرفة سر علاقة الحب والزواج والجنس الهادفة . فإن هذا الكتاب من أجل مساعدتك.

جوش ماكدويل



هيئة الخدمة الروحية وتدريب القادة

www.lifeagape.org



12.0 سر المحبة