

جوش ماكدويل

السِّرُّ الكَسْبِيَّة

The
Secret
of
Loving

*How a
lasting intimate relationship
can be yours. ♥*

كيف يمكن أن يكون لديك حميمة دائمة

سوف تساعدك مادة هذا الكتاب
على الإجابة بموضوعية:

”هل أنا شخصياً مستعد للزواج؟“

9

”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.

سر المحبة

جوش ماكدويل

ترجمة

اليكس حمام

(Alex Hamam)

LIVING BOOKS

Tyndale House Publishers, Inc

Wheaton, Illinois

إلى جيم ودوريس بود. والدي زوجتي.
بكل المحبة والاحترام والتقدير العميق
لجعل أطفالهما نموذجاً لسر المحبة. بكل امتنان.
سوف نستفيد عائلتي وأنا بقية حياتنا
بسبب محبتهم ونموذجهم.

المحتويات

المقدمة

القسم 1. أنت هو السرا

1. شيء أكثر
2. البحث عن السيد المناسب
3. صورة ذاتية مناسبة وحقيقية
4. المحافظة على وضوح القنوات
5. التحول إلى متكلم أفضل
6. حل النزاع
7. تعلم أن تغفر
8. أن تصبح جديراً بالثقة
9. التجاوب مع السلطة
10. فيما يتعلق بهذه الفضائح السرية
11. تغذية روحك
12. عامل الضغط
13. جنب العبودية المالية
14. لكم لي ولنا

القسم 2. الحب الناضج هو المفتاح الرئيسي

15. مقدمة: إدراك وفهم الحب الناضج
16. تكيف الحب نحو الشخص بإجماله
17. نهجنا كلمة عطاء G. I. V. E
18. إظهار الاحترام والوقار
19. دون شروط
20. بهجة الاجتماع معاً
21. يحب أن تكون واقعياً
22. موقف وفائي
23. تحمل المسؤولية
24. إظهار الالتزام
25. النمو الفعّال
26. الحب الخلاق
27. الخاتمة

ملاحظات

المقدمة

كثيراً ما يسألني الناس قائلين: "أليس من الصعب على زواجكما أن جوش يضطر للترحال كثيراً؟" أو يوحى بعض الناس قائلين، "ألا تعاني علاقتكما 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 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 1
أنت هو السر

سر المحبة
كيف تكون
الشخص المناسب
في علاقة محبة

الفصل الأول شيء أكثر

بينما كنت أعمل في وقت متأخر في إحدى الليالي قطع تركيزي رنين الهاتف المتواصل.
«سيد ماكديول؟»

كان من الواضح أن الصوت كان صوت امرأة شابة بالكاد ننتظر الإجابة.
«لقد ذهبت إلى الفراش مع خمسة رجال مختلفين في آخر خمس أمسيات يا سيد ماكديول. أنا الليلة أجلس وحيدة على الفراش بعدما انتهى كل شيء وأسأل نفسي: هل هذا كل شيء في الموضوع؟» تهديج صوتها وهي تختتم قائلة: «أرجوك أخبرني إن كان هناك المزيد»
فأجبته: «نعم يوجد المزيد. إنها تدعى الحميمة»

قد تكونين أنت الآن مثل تلك المرأة الشابة تصالين 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 وتنوفين لعشاء على أنوار الشموع. وكل ما تستطيعين الحصول عليه من شريك حياتك يضع أهات وهو يشاهد مباراة كرة قدم. قد تكون شخصاً قد انفصلت أو حصلت على الطلاق لتوك ولكنك تسترجع ذكرياتك وتسال 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 وبحري تحت اتجاهات خفية في كل فلم تقريباً. إنه دماء الحياة لعظم القصص الرائحة التي يقرأها الملايين من البشر. تُصرف الملايين من الدولارات على الحملات الدعائية المؤسسة كليلة على رغبتنا بالحميمة. كل من المسلسلات الدرامية اليومية والأفلام الحميمة تعكس وتضرم أحلامنا من جديد. وإذا ما كنت تريد فعلياً أن تصبح غالباً كمتكلم. فجهز نفسك لخلفات دراسية ومؤتمرات عن أساليب تتعلق بالنجاح في الحب والعلاقة الجنسية والزواج

عندما أزر الجامعات. فأني أضمن جمهوراً محتشداً عندما نتكلم اللوحات الإعلانية عن موضوع «العلاقات الجنسية في حدما 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 بوسكاغليا (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 بالنقاها. 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 الحميمة. تلقت أن لاندز (Ann Landers) إجابات لا تصدق عندما سألت. «هل تفضلن المعانقة الودودة بدلاً من العلاقة الجنسية؟» أجابت وأكدت أكثر من ٦٤٠٠٠ من ال ٩٠٠٠٠ امرأة من سألن هذا السؤال «المعانقة الودودة أو اللمس اللطيف والرقبة 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؟ إن أنت ستوف توافقين مع الدكتور جيروم شيرمان (Jerome Sherman) عندما قال: «كوننا بشري فإننا نحتاج للدواء والتقارب في علاقتنا. 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 التفسيرية المشهورة وطنياً متكلمة عن نتائج أسئلة أن لاندريز فنقول: «النتائج دقيقة. منذ فترة طويلة جداً - منذ الزمن الفيكتوري - والرجال والنساء يمارسون العلاقات الجنسية حتى يحصلون على اللمسات أو المعانقات. نمتلكنا 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 الأثغار. 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 تولي 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. بدعم هذا الاكتشاف الإحصائيون بمعالجة الأمور الجنسية أمثال رالو ماي (Rollo May) الذي كتب في كتاب 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 حرمان الحاضرة / 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 ووليام 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 مؤيدة أكثر من فكرة أنه يمكن «شفاء» العلاقة الجنسية الضعيفة بتعلم الأسلوب من كتاب - أي كتاب كان ... التشديد على الأسلوب هو الميزة للكثير مما يمر 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

برغبا 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 بدلا 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 العادية من الوقت والطاقة. فإنها سوف تعيد الحميمية والمتعة وهما أمران جوهريان وهامان جدا 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 وامرأة. سوف نركز خلال كل هذا الكتاب على القيم والخصائص المميزة الجوهرية والهامة للعلاقات والعلاقات الزوجية الدائمة حتى يمكنك البدء بالتركيز عليها بدلا 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 متزوجا.

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 للشخص الآخر. سوف ندرس ونفحص في الجزء الثاني من هذا الكتاب الخصائص المميزة للحب الصادق والأصيل - القوة الوحيدة الدائمة في العلاقة. سر الحب في حده الأقصى والعلاقة الزوجية والعلاقة الجنسية هو الحب الناضج المعبر عنه بالعلاقة الملتزمة.

استبعاد الخوف

اعتقد انه يوجد نوعان من الخوف يمنعان الكثير من الناس من اختيار 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 كمنموذج في بيوتنا. نحن لا نطور عادات الحب الحقيقي والأصيل بطريقة آتية. نحن نتعلم الحب عن طريق مراقبة أدوار النماذج الفعالة - والأكثر خديداً 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 يبدلون جسدياً وعاطفياً. إنهم يفقدون كل المنفعة بعمل الأشياء ورؤية الناس. ... مثل هذه المأساة تكون نادرة. لكنها تثبت بكل تأكيد أن الحب حيوي وهام كأهمية السعرات الحرارية في الطعام.»

بعد تحضية 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 يتمو بعض الأشخاص وهم عاجزون عاطفياً ومفتقدون القدرة على تلقي الحب أو إعطائه. أنهم لا يستطيعون إعطاء ما لا يمتلكونه. من ناحية أخرى. كلما ازداد الحب الذي كنا نلقاه 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 بحباني» فقط. ولكن أيضاً «والداي بحبان 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 تنوق وحتاج لدفء وحميمية علاقة حب عميقة. فأنت كثيراً ما تجد نفسك أنك تتراجع وتانسحب حتى أنك قد تدبر 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 أنني كنت استغل الناس. كان لدي في جميع علاقاتي بعض الحوافز 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 رجاءاً 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 تبتذل 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 تماسك وتربط. 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 هادئة مدى الحياة؟» إذا لم تكن قد بدأت بطرح هذه الأسئلة. فقد أن الألوان 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 وتتحسن قديماً حتى نستطيع 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

سر المحبة



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 للتأمل

- ما الذي تبحث عنه في علاقة؟
- ما الذي سوف يمنحك علاقة زوجية دائمة؟
- ما هو الخوف الذي يمنعك من تحقيق الحميمية؟

سر الكسبية

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 تحت أولويات الكثير من النساء في الوقت الحالي. تم 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: «عني 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: «أنت لا تريدین زوجاً يا سيدتي. أنت تريدین بسوع».

مع ذلك ليس النساء فقط هن من يضعن قائمة تتضمن ما يبحثن عنه في الرجل. اقترب مني في جامعة واشنطن شاب في سنته الجامعية الثانية وأخرج مفكرته وقال لي: «عني أريك نوع المرأة التي أرغب في الزواج منها» كل ما أتذكره من قائمته المتضمنة أربع عشرة سمة مميزة هو الإخلاص وأن تكون جذابة بالنفث.

اتبعت هذه المرة أسلوباً مختلفاً

قلت له: «عني 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؟»

رأيت أنه قد 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 قائمة 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 نصيح الأشخاص المناسبين؟ أولاً. من المهم جداً أن ندرك ونفهم أن حياة حبنا سوف تكون دائماً انعكاساً لخصائصنا وسماتنا الشخصية المميزة.

أنت تصبح معياراً

عندما يعلق أحدهم قائلاً: «لا يوجد أبة 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 الدكتور إيفلين دوفال والدكتور روبين هيل (Dr. Evelyn Duvall & Dr. Reuben Hill) قائلتين:

عندما يحين الوقت لزواجك، فما الذي تجلبه معك؟ ملابس جديدة؟ حساب في البنك؟ بعض الأثاث الذي ورثته؟ قريب أو قريبين من تعتمد عليهما؟ وظيفة جيدة مع إمكانية التقدم؟ بغض النظر عما تملكه من موجودات أو ديون أو عوائل، 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 وتناقلتم 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 متعبة ومُرضية وكافية. إذا ما كنت غير راضٍ وتشعر بالمرارة حيال ذلك 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 التأقلم والتعديلات الجنسية أو الديانة. بالواقع، إنهما نقولان: ننتزع التعاسة ما 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 تحب. هذه الخصائص المميزة للشخصية العاطفية الناضجة هي أفضل مهر زواج يمكنك إحضاره إلى العلاقة الزوجية.»

هذا ما هو مؤكد عليه في كتاب حياتكما معاً لمؤلفه إليوف نيلسون (Your Life Together by Eiof Nelson): «النجاح في العلاقة الزوجية يعني أكثر بكثير من إيجاد الشخص المناسب، أن تكون الشخص المناسب هو حتى أمر 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 وعملياً وإدراكاً ومحبباً 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 الثباين 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 إلى أماكن التجميل أبداً.
الجمال الذي لا يزوي أثناء الجن لا يمرض 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 وصيغ البيت والبقاء صامتة.

الهبويات المفضلة: فص الأعشاب في الحديقة وإزالة الثلج عن المر.
تكره بطاقات الصراف الآلي وبطاقات الائتمان.
جملتها المفضلة: «ماذا يمكنني أن أفعل لك يا عزيزي؟»
تعقد أنك تمتلك عقل اينشتاين ولكنك تبدو مثل ملك جمال العالم.
تتمنى أنك تخرج مع الأصدقاء كي تستطيع القيام ببعض أعمال الحياطة.
حبيك لأنك منير 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 جعلتك تعرف أن لديك عيبان: كل ما نقوله وكل ما نفعله.
مهما فعلت لشعرها فإنه يبقى وكأنه حدث انفجار في مصنع للصفوف الصخري.
إذا ما وضعت. فالفتح 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 كإينشتاين ولكنه يبدو مثل روبرت ريدفورد (جم سينمائي).

ما الذي تحصل عليه

رجل يصطحبها إلى أفضل المطاعم يوماً لتراها فقط. وقد يجعلها تدخل إلى المطعم ذات مرة.
لا يعاني من فرحة في المعدة؛ إنه يسيبها للآخرين.
كلما اختمرت فكرة في ذهنه. فإن الأمر برمته يكون شيئاً نافعاً.
إنه مشهور بعمل المعجزات - لأن المعجزة حدث عندما يعمل.
إنه يدعم زوجته في الأسلوب التي هي معتادة عليه - إنه يسمح لها بالبقاء في عملها.
إنه مضجّر جداً لدرجة أنه يصيبك بالضجر حتى الموت حتى وهو يمتدحك.
حدث له نوبات صمت جعل حديثه يبدو ذكياً.

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 صحية وهادئة ومليئة بالاهتمام يتطلب الوقت والجهد. بل بالحقيقة. تطوير العلاقة الزوجية يستمر مدى الحياة. يتطلب الأمر بكل بساطة جهوداً فعّالة لتحويل أنماط السلوكيات الأنانية المكتسبة أثناء المواعدة إلى نوع من المحبة اللانانية التي تشكل الأساس للعلاقة الزوجية الجيدة.

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

أسئلة للتأمل

لماذا من المهم برأيك أن تكون فخوراً بالشخص الذي خبئه؟

سر الكسبية

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 الأهات من جميع الشباب من أهههه ووو... وكذلك فعلت أنا.

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

حسناً... معظم الأهل يفعلون ذلك. لكن نوجد بالعادة صورة واحدة لا يريدون من أحد رؤيتها. وأنت خصي صورتك بنفس الحماسة. قبل أن تكون هناك ولو حتى نصف فرصة لإظهار صورتك الموجودة على رخصة القيادة أمام أحد معارفك. فأنت تغطيتها بأسرع من البرق إنها أشنع صورة والأكثر إحراجاً لك. ومن المرجح أنك مفتنع. مثلما أنا مفتنع تماماً. أن دائرة السير في الولاية تبذل أقصى ما بوسعها لتلقظ لوجوهنا أسوأ الصور وأكثرها نفاهة وغباحة.

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.

أين يكون من المثير للاهتمام لو أن وجوهنا وأجسادنا تكون مُعدلة أو تغيرت بطريقة ما لجعل 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؟

لتهينة مرحلة مناقشتنا عن الصورة الذاتية. فأني أريد أن أشرح عليك سؤالين

1. كم هي قيمتك؟ لا أعني بالدولارات ولا بالنقود. ولكن ما هي قيمتك كشخص؟
2. هل أنت سعيد وتشعر بالإثارة عمّن تكون؟ هل تشعر بالشعور الجيد حيال نفسك فعلياً؟

الطريق الواعية أو اللاواعية التي يجب بها يومياً على هذين السؤالين تحدد اختياراتك وقيمك واستجاباتك ومواقفك - وبشكل رئيسي الطريقة التي تعيش فيها حياتك. أراؤنا 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 10٪ من معالجة الأزواج تركز على الجزء الجسدي من العلاقة. على الرغم من أن الزوجين يعتقدان أن هذا هو سبب مجيئها 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 الحبل في الإصحاح ٢٢ الآية ٧ حينما قال: «لأنَّه [الرجل] كَمَا شَعَرَ فِي نَفْسِهِ هَكَذَا هُوَ». بالتالي ليس ما نقوله أو كيف يبدو مظهره من الخارج هو ما يحدد ما الذي تفعله. يتعلق الأمر بالطريقة التي تفكر فيها بنفسك في أعماق 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؟ بوضوح بولس ذلك في نفس الآية. يجب علينا أن نفكر كي «نَرْتَبِي إِلَى التَّعَقُّلِ». دعونا نقول ذلك ببساطة. هذا يعني رؤية أنفسنا من منظور الله - لا أكثر ولا أقل. «لا أكثر» حتى لا نجرف وراء الكبرياء والفخر. و«لا أقل» حتى لا نضع في شك التواضع المزيف. إذن. إذا كنت سوف تفكر حسب التعقل. فأنت بحاجة لرؤية نفسك حسب المنظور الكناهي.

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 قيود 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 منكم فكرة جديدة. لكن الأمر الأكثر حقيقة حيال نفسك هو ما يقوله الله عنك في كلمته. الكتاب المقدس. لا يمكن لعواطفك أو حضارتك / ثقافتك أن تملئ عليك من تكون. إذا سمحت لها بعمل ذلك. فإنه يمكن تضليلك بسهولة. أشعر في بعض الأحيان إنني قريب جداً من الله لدرجة إنني أكون متأكداً إنني لن استطيع الاقتراب منه أكثر من ذلك. وأشعر في أحيان أخرى بالإغراء لتصدق مشاعري السلبية عندما يخبروني أنه توجد مسافة عظيمة بين الله وبينني. فاضطر حينها لمواجهة جديد تصديق إما مشاعري أو ما يقوله الكتاب المقدس عن حقيقة الله.

عندما يقول يسوع: «وَمَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْأَيَّامِ» (متى ٢٨: ٢٠). أو حينما يقول: «لَا أَقْبَلُكَ وَلَا أتركُكَ» (عبرانيين ١٣: ١٥). فإنني أفضل تصديقه بدلاً من تصديق مشاعري.

يشبه الوضع كثيراً ظاهرة غريبة تدعى الدوار وحدث أثناء الطيران في بعض الأحيان. عندما تعبر طائرة صغيرة في وسط ضباب أو غيوم كثيفة. أو أنها تواجه عاصفة رعدية قوية تجب مدى الرؤية للبعد الأفقي 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 للمواقع المطلق. الطيارون الذين يغفلون في ممارسة هذا الانضباط نادراً ما يحصلون على فرصة ثانية للنجاة.

اختبر 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 نفودي لاستنتاج واحد وإلى تصرف واحد فقط. لكن كلمة الله تظهر لي شيئاً آخر وأعاني في تلك اللحظة من أزمة الاختيارات: أي دليل بقود للواقعية الذي يجب أن أصدقته؟

كما هو الحال مع الطيار فإن الخيرة في هذا الموقف قد تكون قاتلة. إنها يمكن أن تضعني على مزلاج «سباق» روحي - لأنسابك بالتزلج. وبعد ذلك أصب ثم أسعد ومن ثم أصب وهكذا. لكن عندما استجمع حواسي ومداركي وأزم نفسي بالمبدأ القائل الأمر الأكثر حقيقة حيال نفسي هو ما يقوله الله عني في كلمته. فإني أترك المزلاج وأبدأ 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 اللعبة. أتذكر صديقاً لي إسمه ديك داي. كان قد أخبرني عن زميل له أحضر علبة ألغاز كهدية عيد ميلاده لفريق له بهوى 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 جميع قطع اللغز في حياتهم - لكن مع وجود غطاء اللعبة الخطأ كدليل لهم. غطاء اللعبة من العواطف موجود على غطاء لعبة كلمة الله. الكتاب المقدس. حيث يجب أن يكون النتائج التي يمكن التنبؤ بها ستكون إحباط محض وغير مثمر.

دعونا إن ننحصر 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 أحسب لي حساب. يمكنني أن أخفي ولن يلاحظ أو ينتبه أحد لغيابي»؟ يفكر الناس بهذه الأفكار من حين لآخر. مع ذلك، فإن الكتاب المقدس يعلن أن الله ينتظر 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 1: 26 أن الله قال: «نَعْمَلُ الْإِنْسَانَ عَلَيَّ صُورَتَنَا كَصُورَتِنَا». 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.

افترض أنك خرجت خارجاً ووقفت جانب 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 ينجح الله صورته لأي جزء آخر من خليقته.

أنت مميز أيضاً لأن قيمتك وقدرتك عظيمتان 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 لشراؤه أو اقتنائه. 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 أجلني ألا وهو «يسوع».

سر المحبة



قبل أن أصبح مسيحياً. كان هذا الإدراك يجعلني أشعر بالنواضع الفعلي. لو كنت أنا الشخص الوحيد الحي على هذه الأرض. كان يسوع المسيح سوف يموت من أجلني أنا وحدي أيضاً. إنه كان سيموت من أجلك أنت أيضاً لو كنت الوحيد الذي يحتاج 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 و ذو 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. أنتم بالحرثي أفضل منها.» كان أتباعه يعانون من مشكلة. فقد كانوا مهنيون بما سوف يرتدونه وما الذي سيأكلونه وبشربونه. 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: «أنتم بالحرثي أفضل منها.»

تصبني الدهشة حيال عدد الناس الذين يعتقدون أنه ليس لديهم قيمة حتى كقيمة عصفور. خلقنا الله ولدنا 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 وفدرك مؤسساً ليس على ما تفعله. ولكن على ما فعله يسوع من أجلك. أعمال المسيح المحبة التي عملها من أجلك أظهرت ووثقت في واثق قيمتك العظيمة أمام الله للأبد.

أفضل من واحد في المليون؟

سبب آخر كونك مميزاً هو أنك فريد. 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 إن؟ مع ذلك. يحضي معظم الناس حياتهم وهم يحسدون الآخرين - يحسدون الأشياء التي يمتلكونها وبنية أجسادهم وشعرهم وذكائهم وفدراتهم. يحب 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 يحضي 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 ماك آرثر (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 ماك آرثر 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 يبطل الحاجة للتمنافس فيما بيننا.

إن. 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 بحبك فعلاً؟ حتى ولو كنت لا نستطيع أن نسمي أي شخص. تذكر أن الله يقول أنك محبوب، ونحن نشق بوعده.

أظهرت الأبحاث أن الطفل الصغير سوف يتخلى فعلياً عن الرغبة بالحياة وسوف يموت إذا تم حجب كل 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 يريد. لكن غي أخبرهم قبل بضعة أسابيع من موته أن كل ما أراده في حياته هو حب والده.

لقد نشأت في مدينة صغيرة في مينشيغن 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 والديني ... أو عانقني أنا.

يعتقد معظم الناس عندما يقرأون كتابي الأول برهان يتطلب قراراً. أنني أصبحت مسيحياً لأنني لم أستطع حجب المسيحية فكراً. أما الذي لا يعرفه معظم الناس هو أن الله استخدم هذا التحدي الفكري ليفتح بكل بساطة باب قلبي حبه. 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: «مَحَبَّةُ أَيْدِيَةِ أَحِبُّنَاكَ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ أَدْمَتُ لَكَ الرَّحْمَةَ» (أرميا ٣: ٣). لقد كانت محبة الله هي ما جذبتني إليه. «لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد ...» (يوحنا ٣: ١٦).

لكنك سوف تقول: ذلك فعل ماضي. ماذا عن الوقت الحالي؟ يقول يسوع في إنجيل يوحنا أن الأب يحبنا - فعل مضارع. ويوثق بولس في رومية ٨ محبة الله للأبد في المستقبل بعض النظر عن الحزن والصعوبات التي تعترض طريقنا. عندما يقول أنه لا يمكن لأي شيء أن يفصلك أو يفصلني عن محبة الله «فَأَيُّ مَتَيْقَنٍ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ وَلَا مَلَأْنِكَةَ وَلَا رُؤْسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ وَلَا أَسْوَءَ وَلَا أَسْوَءَ وَلَا حَاضِرَةَ وَلَا مُسْتَقْبِلَةَ. وَلَا عَفْوَ وَلَا عُسْفَى وَلَا خَيْبَةَ 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 بَيَّنَّ مَحَبَّتَهُ لَنَا لِأَنَّهُ وَنَحْنُ بَعْدَ خَطَاةٍ مَاتَ الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا» (رومية ٥: ٨). إذا كان الله قد أحبنا ونحن ما زلنا في ذلك الوضع. فكم تكون محبته لنا قد ازدادت الآن بعدما أصبحنا أبناءه بالثبني؟ يكشف الله عن عمق محبته لنا في يوحنا ١٥: ٩ حينما قال يسوع: «كَمَا أَحْبَبَنِي الْأَبُ كَذَلِكَ أَحْبَبُنَاكُمْ أَنَا. أَتُبْنَا فِي مَحَبَّتِي.»

كتب كلاً من بيل وغلوريا غيثير (Bill and Gloria Gaither) ترنيمة عنوانها «أنا محبوب (I Am Loved)». خاطرت 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.» وهذا صحيح منه بالمنة. يكشف المزمور ١٣٩ أنه حتى قبل أن تخرج الكلمة من فمي. فإن الله يعرف عنها - «لأنه تَبَسَّ كَلِمَةً فِي لِسَانِي إِلَّا وَأَلْتُ بَا رَبُّ عَرَفْتَهَا كُلَّهَا» (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 والداي أحبوني محبة غير مشروطة. كنت أعرف أنهما يحباني. كنت أعرف كم كنت عزيزة بالنسبة لهما. كنت أعرف إنني أرضيت والداي وإنهما كانا فخوريين 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 بقودك عندما تخطئ ويساعدك على تطوير صورة ذاتية جيدة. دعمي والداي 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 أنه يوجد أي شيء يمكنني فعله يستلجع تغيير محبتهم لي. هذا هو نوع الحب الذي لنشأت 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 نصرف معظم طاقاتنا ونحن نحاول أن نكون مقبولين. لقد ساعدني كثيراً جداً فهم وإدراك أنه بسبب ما فعله يسوع المسيح من أجلني 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 لبسوع المسيح وحده. فإن الله قبلني 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 قبلني بالفعل. على الرغم من إنني أعرف أن الله قبلني بسبب ما فعله يسوع المسيح من أجلني على الصليب. إلا إنني 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 أستطع قبول نفسي. فالنتيجة المحتملة هي أن جداراً سوف يطلو من أنا بالحقيقة.

لقد اكتشفت أن مغالطتين شالعتين كانتا تعرفلان 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 سخيفاً الآن. ولكنني فعلياً خططت للوصول إلى الكمال. لقد بذلت فصاري جهدي كي أكون كاملاً. لقد خططت لحياتي بأكملها ذات مرة خطة 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 شخص ما. لم أكن أو من فعلياً في أعماق نفسي أنني امتلك قيمة جوهرية.

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

يتساءل الكثير من الناس إذا ما كانت شهرة كنيي وأفلامي وحقيقة أنني تكلمت أمام طلبة جامعات أكثر ما 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 الأعسر الذي يستخدم يده اليسرى

لم يتجاوز تعليم والداي الصف الثاني. ذهبت إلى مدرسة صغيرة في ميتشيغن حيث كان معلّميّ يدرسون قواعد اللغة. لكنني لم أتعلّمها. لا من معلّميّ ولا من والداي. بقيت ضعيفاً في قواعد اللغة إلى حد بعيد. أقرب ما توصلت له لتعلّم 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 يمتدني من التكلم أمام جيم. كنت أقول: «لا أريد أي شيء من ذلك التعليم» فكان يصححني قائلاً: «لا تستخدم فعلين نافيين في نفس العبارة» فأجيبه إنني لا أعرف معنى «فعلين نافيين في عبارة».

حاولت معلّمتي 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. ما يعني أن الله يجب أن يكون أعسرًا. وغلاوة على ذلك. أظهرت الأبحاث أنك تستخدم جانب دماغك المعاكس لليد التي تستخدمها. ما 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 عليّ الذهاب مع هذه المعلمة للتدرب على استخدام يدي اليمنى. يومين بعد الظهر أسبوعياً. في حين كان أصدقائي في الخارج يلعبون كرة البسبول وكرة السلة. كانت تعطيني مهام مختلفة لأقوم بعملها أو أشياء لأقوم بسناتها. عندما كنت استخدم يدي اليسرى كانت تشريني 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 بالنعب أو الفلق أو الخوف. فإني كنت أتلعثم بالكلام. أتذكر أن أحد المعلمين طلب مني حفظ والفاء 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. «الخطاب. الخطاب. توقف عن التلعثم والخطاب!» شاعراً بالخرق أمام أصدقائي. 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 بالموضوع.

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. وإتهم 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 البروفيسورة 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 الدكتورة هامبتون. مشيرة سنتي الأولى في الجامعة. في سجلاتي قالت معقبة: «كل علامتك هي D يا جوش. لكنك تمتلك شيئاً لا يمتلكه أشخاص آخرون كثير.» فسألته: «ما هو؟ أنا مستعد لأخذ أي شيء الآن.» فقالت: «لديك التصميم وقوة الاندفاع. وهذا يمكن أن يصل بك إلى أبعد ما نستطيع عقول معظم الناس الوصول إليه. إذا كنت راغباً بالعمل لإجّاح ذلك. فأنا مستعدة للعمل معك ومساعدتك.»

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

إحساسي الدوني بالقيمة الذاتية أخذ يتعزز ويتفوق في كنيسة بلدي وفي الكلية وفي اجتماعات المحببات. أخذ التحدي بالالتزام متحني كالتالي: «أحضر 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 شغَرَ في نفسه هكذا هو.» 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 رئيس 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 الكرة «أحضر مقدراتك ووزناتك ومواهبك وضعها على مذبح الكنيسة وقل. 'ها أنا يا الله. استخدمني.'»

استجاب للدعوة المئات من الطلاب بينما بقيت أنا جالساً مكاني متسائلاً لماذا يجب عليّ حمل ذلك مرة أخرى. ثم وفقت فجأة أمام الجميع واندفعت خارجاً من الباب الخلفي. ركضت طوال الطريق إلى سكن الجامعة وحاولت النوم لكنني لم أستطع. حاولت بعد ذلك التفكير بأمور أخرى ولم ينجح ذلك أيضاً. ثم هانفت الفناء التي كنت أواعدها في ذلك الحين ولكنها لم تستطع المساعدة أيضاً.

ووجدت نفسي في الساعة الرابعة صباحاً أجدول في الشارع الرئيسي في مدينة ويتون. إلينوي. وكان القمر بديراً مكتملاً - وكما يدعونه في الأرياف «قمر الصياد» - في شهر تشرين أول حيث كان يضيء الظلام. كنت قد وصلت إلى حد التنفاس حبل المشنقة حو عنقي كما يقول المثل. فبكيت وقلت. «إني استسلم يا الله.» لم أكن أعرف إذا ما كانت كلماتي وموافقي صحيحة تماماً أم لا. لكنني تابعت قائلاً «اعتقد يا إلهي إنني لا أملك أي قوى. لا اعتقد أنه لدي أية قدرات. أنا أتعلم ولا أعرف أي شيء عن قواعد اللغة. ولا يمكنني عمل هذا ولا عمل ذلك. لكنها كلها هنا أمامك - كل فيودي وكل تقصيراتي. هذه هي نقاط ضعفي. إنني أقدمها لك. إذا أردت أخذها ولجيد 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 ضعفاتي وحولها إلى نقاط قوة مفيدة جداً.

يشعر الكثير من الناس بالأسى والأسف حيال أنفسهم بسبب بعض الحالات الضعيفة في حياتهم. إنهم مقتنعون أنه لا يمكن لله استخدامهم بسبب تلك الضعفات. أنا برهان حتى على أن الله يستخدم الناس غير الكاملين. الله أعظم من جميع حدودك وقبورك 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 أؤمن أنه حينما نتمتع بصورة ذاتية سليمة وحينما ترى نفسك كما يراك الله - لا أكثر ولا أقل - يمكنك حينها مواجهته قبورك. يصبح بإمكانك إخضاعها للمسيح ليعمل فيها - وبمكنت 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 تجيد الشخص القريد الذي خلقك الله كي تكونه.

كثيراً ما أتخيل نفسي سائراً وبإفظة معلقة على ظهري نقول: «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، فأنتي حررت 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: نُبش أننا نَحْنُ أَحِبُّنَا الله. بَلْ أَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا. وَأَرْسَلَ ابْنَهُ كَفَارَةً لِحَطَايَانَا» (يوحنا الأولى 4: 10). الله يقبلك لأنه غفر لك خطاياك بناءً على ما فعله يسوع المسيح من أجلك. لم أعد أؤمن 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 لديّ كافي!

المغالطة الثانية التي كانت تطاردني فيما يتعلق بالقبول الذاتي هي أنه كان يجب عليّ 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 الإخاء 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.

ثم سؤال أحد رماة الكرة المبتدئين في دوري المحترفين لكرة البيسبول 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 قذفتها نحوه كانت من أقوى الكرات التي قذفتها كلاعب لكرة البيسبول في حياتي.»
«وما الذي حصل؟»
«لقد بصق عليها عندما لم أصب هدفي!»

أصبح هذا المبتدئ يعاني من مشكلة. كانت صورته الذاتية معتمدة على ذلك الموقف. كان لهما لامتاعاً 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 المحيطة أخفقت. وأخفقت مع ذلك صورته الذاتية أيضاً.

إذا كانت هذه هي الطريقة التي سوف تعيش فيها حياتنا (ومعظمنا يفعل ذلك). فنحن حينها مضطرون للمواجهة مع أن نكون الأفضل في كل شيء وفي كل الأوقات حتى تكون راضين 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 ننتصر مع صورتنا الذاتية بشكل حتمي.

هل هذه هي الحياة التي يريدنا الله أن نحياها؟ بالطبع لا! يقول بولس الرسول: « وَلكِنْ لِيَمْتَحِنَ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ. وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ. لَا مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ» (غلاطية ١: ١٠).

١٤. محبة الله وقبوله لنا لا تتطلب ظروفاً خاصة. وهذه هي الرؤية التي يريدنا أن نرى فيها أنفسنا.

إذا كنتُ ذاهباً لأتكلم في مؤتمرات وأكون قد بذلت وقدمت أفضل ما لدي من المواهب والقدرات التي منحني إياها الله بواسطة روحه القدوس. فإنني لن أهتم حينها لو كان هناك خمسون متحدث آخر يتحدثون أفضل مني. بإمكانني العودة إلى غرفتي في الفندق والوقوف أمام المرآة وأقول لنفسني: «كنت رائعاً يا ماكديويل! أنا أحبك! لقد أخذت ما منح لك وقدمت أفضل ما لديك

مجد 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 بدلوا 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 نقصي 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. إس. لويس في كتاب رسائل متحررة (C. S. Lewis in Screwtape Letters) | إن الله يريد من الإنسان - أن يكون بالنهاية منحرراً جداً من الخبايا من جانبه كي يتمتع بمواهبه الخاصة بكل صدق وامتنان كما يتمتع قريبه بمواهبه - أو أن يتمتع بمنظر شروق الشمس أو رؤية جبل أو شلال. إنه يريد من كل إنسان. على المدى البعيد. أن يدرك أن كل المخلوقات (ما فيها هو) أشياء مجردة ومتازة. ٣

يفتح هذا الإدراك الباب أمامي أيضاً لقبول الآخرين. لا يجب عليّ الحكم عليهم على أساس أدائهم وخصوصاً عندما يحاولون إثبات أنفسهم أمامي. يمكنني قبولهم. كما قبلني الله. لأنني أستطيع قبول نفسي. أنا جوش ماكديويل. كما أنا عليه. فأنا قادرٌ على الوثوق بأن زوجتي. دوني. 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 مجلة بلايبوي الإباحية لأكثر من ثلاث ساعات ونصف. كان هذا الشخص أخلاقياً حسب الموقف ويؤمن أنه لا يوجد ما هو صواب وما هو خطأ وأن الظروف سوف تحلّي 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 المحب» - ما يبدو أنه الصواب لعمله -

يقبس أنصار هذه الفلسفة آية رومية ٨: ١٣ التي تقول: «لَا تَكُونُوا مَذْبُوحِينَ لِأَخِي بَشَرِيءٍ إِلَّا بِأَنْ يَحْتَبِ نَفْسَكُمْ نَعْضاً لِأَنَّ مَنْ أَحَبَّ نَفْسَهُ فَقَدْ أَكْمَلَ النَّامُوسَ» مع ذلك. فإنهم لا يتابعون أبداً الآية ٩ من نفس الإصحاح حيث كتب بولس قائلاً: «لَئِنْ لَا تَرَبُّنْ لَا تَسْرِقْ لَا تَسْهَدْ بِالزُّورِ لَا تَسْتَمِعْ»

ماذا يعني ذلك؟ إنه يعني أن الله المحب أعطانا وصايا. وقدم لنا النصائح المتنوعة في كل الكتاب المقدس لتغلف أعمالنا المحبة بالقناعة الصلبة والمتواضعة. فلذلك حينما يقول الله: «أحبوا بعضكم البعض» فأنا أعلم ما هو الشيء المحب 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 علي ممارسة العلاقة الجنسية معه» - إذا كان ذلك خارج نطاق الالتزام بالعلاقة الزوجية، فإنه يمكنني القول بكل صدق وأمانة أنه إذا كنت تحب ذلك الشخص فعلاً، فيجب عليك حينئذ أن لا تمارس معه العلاقة الجنسية. ذلك لأن يكون حياً مع حب حقيقي. الله لم يوصينا أنا وأنت أن نحب بعضنا البعض ومن ثم ترك الأمر لنا كي نختار 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 فناءً للمحبة بسبب الإحساس الشخصي الآمن بالصورة الذاتية الذي أظهرته مضيغة طيران في إحدى الشركات. لقد سافرت بالطائرة في آخر ثمانين سنة أكثر من ٥٠٠٠ رحلة. فلذلك كنت قد اختبرت كل شيء يمكن أن يحدث في الطائرة. لكنني لم أبدأ أي شيء مثل الذي قابلني أثناء رحلة من أتلانتا إلى شيكاغو. بينما كنت أعبر من مقصورة الدرجة الأولى إلى «مقصورة الرعايع» - الدرجة الثانية. كانت مضيغة الطيران والهمة هناك تستقبل كل شخص بانتسامة كبيرة وهي تحمل دسنة ورود.

فكرت في نفسي قائلاً: هذا أمر غير اعتيادي. وكوني شخص غير انطوائي. فقد سألتها أثناء مروري: «هل أهداك صديقك هذه الورد؟» فأجابت قائلة: «لقد اشتريتها لنفسي» - أليس ذلك أمراً غريباً؟ لم أدر ماذا أقول لها. فنصبت ووجدت مقعدي وجلست.

لم أستطع التوقف عن التفكير بما قالت. لقد أسرني جداً ما قالت لدرجة أنه قبل أن تغلق الطائرة ذهبت مرة أخرى إليها وقدمت نفسي لها. بعدما اكتشفت أنني مسيحي. قلت لها: «هل يمكنني أن أسألك سؤالاً شخصياً؟ لماذا ابتعت لنفسك هذه الورد؟» فأجابت: «لأنني أحب نفسي» - فكر بذلك! لأنها أحببت نفسها ذهبت وابتاعت لنفسها دسنة ورود.

بلاغة الورد

دعني الآن أطرح عليك سؤالاً: هل ابتعت لنفسك دسنة ورود في حياتك؟ عبر كل هذه السنوات كنت قد أمضيت بضع ليال 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. ثم أتكلم في اليوم التالي وأسافر في الليل. وهكذا دواليك. لينتهي بي المطاف عادة في مدينة سان خوزيه. كاليفورنيا في ليلة رأس السنة.

للسنة الثالثة عشر من آخر أربع عشرة سنة. وبعد إنهاء كل أعمالتي. سافرت بالطائرة إلى مطار جون وبن في مقاطعة أوريغون حيث كان ينتظرنني هناك شخص لاصطحبني إلى فندق 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 ستيفورت (Don Stewart)، الذي كان قد شاركني بتأليف عدة كتب. في سيارته هوندا سيفيك الصغيرة من المطار واجهنا إلى الطريق السريع. قبل أن نصل إلى شاطئ لاغونا. صادفتنا شاحنة مليئة بالورد. 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 دسنتات من الورد.

هل حاولت الدخول في سيارة هوندا سيفيك ومعك خمسة دسنتات من الورد؟ ليس بالأمر السهل - خصوصاً مع عدم وجود أحد ليفتح لك الباب. وقفت هناك ومعني كل تلك الورد وكان دون ينتظر إليّ دون أن ينبس بكلمة. أخبرني لاحقاً إنه كان يفكر

سر المحبة



في نفسه. «ها هو جوش ماكديويل الموظف في خدمة حياة المحبة والمتحدث المسيحي وزوجته في بوسطن واللييلة هي ليلة رأس السنة وهو ذاهب إلى غرفة في فندق ومعه خمسة دستات من الورود. هذه مادة خصبة للشائعات.»

لم يقل دون أي شيء لفترة من الوقت. لكن بينما كنا نسبح على طريق الشاطئ الباسيفيكي السريع أخبرنا قال من غير تفكير «لماذا ابتعت كل هذه الورود؟» أردت أن أقول له «هذا ليس من شأنك» ولكنني لم أفعل. أخبرته أنني أشعر بالثعب وعندما أشعر بمثل هذا الشعور فإن الشيطان يحب أن يعيث 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 الأب يا جوش. فأنا أحبك أيضاً يا جوش. أنت ميمز! 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 ليلة رأس السنة الجديدة تلك.

لذلك فأنني أسألك مرة أخرى. هل ابتعت لنفسك دستة 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.

أسئلة للتأمل

- ما الذي يعجبك في الطريقة التي خلقك الله عليها؟
- بأي الطرق أنت شخص فريد؟
- كيف تعرف أن الله قد قبلك؟
- ما الذي يمكنك فعله اليوم أو غداً كي تصبح قناة للمحبة؟

المزيد من المصادر المفيدة:

- بيركي فيرنا. أنت شخص ميمز جداً (Birkey, Verna. You Are Very Special, Old Tappan, N. J.: Fleming H. Revell, 1977).
- نارامور بروس. أنت شخص ميمز جداً (Naramore, 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 لطبيعة 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 حميصة 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 يسمعاها كلاً من علماء النفس المختصين بالأمور الزوجية والمختصين بمعالجة المشاكل الزوجية. في إحصائية أجريت على ٧٣٠ مستشاراً محترفاً في العلاقات الزوجية، فقد قالت الأغلبية الساحقة أن المشاكل الزوجية التي يعالجونها كثيراً ما يكون سببها «الأنهيار في فن التواصل الخطابي»^١

أجرت صحيفة بيت السيدات (Ladies Home Journal) إحصائية على أكثر من ٣٠٠٠٠ امرأة وأظهرت أن المشكلة الوحيدة التي ترأسحت حتى مشكلة النزاعات حول النفود كانت - «فن التواصل الخطابي الضعيف» كتبت الباحثة تيري شولتز (Terri Schultz) قائلة: «على الرغم من أن الكثيرات من النساء يخترن شركاء حياتهن تأسيساً على الجاذبية الجنسية، إلا أن الأبحاث أظهرت أنه إذا سنحت لهن الفرصة لعمل ذلك مرة أخرى، فإتھن 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 حبوبة وهامنة 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» كاستشار 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، يخيان سبعاً 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 يتفصلان. أجاب غليبرمان: «السبب رقم واحد هو عدم القدرة على التكلم بصراحة وصدق مع بعضهما البعض - أن يعربا رويهما 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)، عالمة النفس في الهيئة التدريسية في جامعة سيتون هول (Seton Hall University) أن النساء يقمن بعلاقات تجريبية بشكل رئيسي لأنهن يردن حميمية عاطفية أكثر عمقاً. إنها تشير إلى البحث الجديد الذي يكشف أن النساء يعتبرن المتعة الجسدية والتنوع من الأمور المهمة. لكن النساء يعكس الرجال لأنهن لا يقمن بالعلاقات من أجل العلاقة الجنسية على نحو رئيسي فقط. تتابع أتواتر قولها: «بسألني الرجال دائماً ما الذي يتوجب عليهم فعله لمنع زواجهم من إقامة علاقات مع رجال آخرين» فأناصحهم: «خذوا معهم» 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 والتراعات. 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 جان موعد رحلتهما التالية. ما لبث أن الوقت أصبح متأخراً جداً لينتقنا 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 حاول قوله. التكلم، والاستماع، والفهم، 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 حلولاً. 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 كلا من الشريكين سوف يشعران بالغضب والرفض ويتعزلان 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 هماً جداً. وما أن يتحطم فإنه يتطلب بالعادة إصلاح حريص وفي

كثير من الأحيان الألم الشديد. ٩

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 مرتين. كتب يعقوب قائلاً: «يَتَكَلَّمُ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعاً فِي الْإِسْتِمَاعِ مُبْطِئاً فِي التَّكَلُّمِ» (يعقوب ١: ١٩). ولقد شكسبير هذا القول المأثور بهذه الكلمات: «استمع لكل إنسان ولكن تكلم قليلاً» ١٠

تعني عبارة «مسرّعاً 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 المتفائلون!

عندما يفتقد أحد شريكي العلاقة للقدرة على الاستماع بفعالية، فإن الإحباط يبدأ بالنمو لدرجة أنه يتجه نحو مشاكل جديدة في العلاقات إذا لم يتم التعامل معه. كثيراً ما يكون المتفائلون (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، جاءتني ذات يوم وهي مترددة، كان بإمكانني معرفة أنها مثقلة. قالت معترفة، «لا اعتقد أنك جيتي»

صرخت متعجباً «ماذا؟ لا بد أنك ترحمين. فأنا أحبك أكثر من أي شيء على وجه هذه الأرض.» فأجابت: «لا اعتقد أنك فعلياً مهتم في بعض المجالات في حياتي والتي تهمني لا اعتقد أنك تهتم ببعض هذه المجالات الصغيرة.»

هذا مؤلم! إنه يشبه إدخال سكين إلى قلبي. فدافعت عن حفي 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 تتغير الموضوع. أو أكون على وشك البدء في مشاركة بعض الأمور معك ولكن ذهبت بكون 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 أحدث معك يا عزيزي.»

أحد المؤشرات عن العلاقة السليمة هو عدد العبارات الصغيرة التي نبتلق وتندفق 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 لخطاباتي 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

وما أنني لم أبذل أي جهد موزع أو منفق عليه أولم أكن أبذل أي جهد بالمرّة في بعض الأحيان للاستماع لدونتي. فإني كنت أوصل إليها أن ما كان يجب عليه أن نقوله لم يكن مهماً بالنسبة لي. يا لها من طريقة خنق 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 حبه فعلياً: وأنت تهتم به: وأنت تقدر آرائه. يوضح الدكتور ديفيد أوغسبيرغر (Dr. David Augsburger) ذلك كالتالي: «الآن 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 جأهلتني. 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 لدي 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 إنني استمع لما تقوله.» ومن ثمّ يكرر آخر جملة قلتها! إذا كان الأمر كذلك. فيجب أن نفهم أن الإصغاء يختلف تماماً عن الاستماع. يصف الدكتور نورمان رايت (Dr. Norman Wright) الفرق بينهما قائلاً:

الإصغاء بالأساس هو لاكتساب الفناعة 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 وارهبوت 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 منهما. 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 يصغي إليك (Caring Enough to Hear and Be Heard):

يمكن للمرء الاستماع للحقائق والمعطيات والتفاصيل لاستخدامها لغاياته الخاصة أو للافتias منها لغايات أخرى. ولا يبدي أي اهتمام فقط.

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 أمر مختلف كثيراً. التعاطف البسيط قد لا يكون اهتماماً بالمرّة.

أو يمكن للمرء الاستماع لشخص آخر وهو يعبر أو يناقش أمور شخص آخر غير موجود وتزيد فعلياً من الألم والبعد بينهما بتلميح ينطوي على دهاء. عبر الاستماع. فإن اغتياب 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 أدنك 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» كالمتقذ مع الاستعداد للإسعاف الأولي حيث يقدم الدعم والتفهم والتأكيد عن كل لحظة توقف عن الكلام. الاهتمام هو تقديم والامتناع عن تقديم المساعدة. الاهتمام بشكل مرمز 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 بسبب الكأبة وعدم الاهتمام الذي يسمح بالموضوعية. 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 يغفل 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 تنزوجا؟ 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 بطورين تدفقاً لا يتوقف من الكلام لأسباب أخرى.

في كثير من الأحيان يقوم المتكلم المُلزم بالصراخ الفعلي حتى يسمعه الشخص الآخر. كلما بدا الضجر عليك أكثر وكلما تضاءبت أكثر وكلما رافقت 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 اختيارات: أن تتكلم بصوت أعلى وأسرع؛ وإما أن تقلل من كلامها وتأخذ بالانسحاب. كلنا 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. إن المفتاح الرئيسي هو القيام بعمل ذلك بطريقة فعالة. بطريقة تخلق مناخاً مناسباً حميماً وشفافية أعظم. لكن قبل النظر إلى بعض الطرق لتحسين قدرتك على الاستماع. دعونا نلقي نظرة على مظهر آخر من فن التواصل الخطابي الفعال.

التكلم - تقريباً

التكلم هو العنصر الرئيسي الثاني لفن التواصل الخطابي. يحتاج معظم الناس لتطوير عنصر أو آخر - إما الاستماع أو التكلم. لكن يوجد هؤلاء الأشخاص. مثلي أنا. الذين يحتاجون للنمو في كلا من المجالين بسبب الميزات الغربية في أساليبنا الشخصية.

تنجح دولي في مشاركة التفاصيل وفتح الاستماع للتفاصيل. أنا لا أحب ذلك. أنا أفضل الصورة العامة ككل نتيجة لذلك. كان هناك إحياءاً لفترة طويلة في علاقتنا لأنني لم أفهم احتياجاتها لتوصيل التفاصيل.

قالت لي دوتي في أحد الأيام: «أنت لا تتكلم بطريقة صحيحة يا عزيزي». فقلت لها: «إني أنكلم هكذا طوال حياتي!» فقالت: «حسناً، ولكنك لا تتواصل خطابياً». فسألته ما الذي تعنيه، وأجابت بأنني لا أشارك أبداً بالتفاصيل - إني لا أجعلها تعرف أبداً ما الذي حدث فعلاً. ثم قدمت لي بعد ذلك مثالاً توضيحياً. قالت إنها كانت تسألني بعد كل مؤتمر مهم جداً كيف سارت الأمور وأجيب أنا: «أوه جيد جداً». ومن ثم 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 أجبته طفلاً فتسأل على الفور: «متى؟» فأجيب: «لا أعرف». «كم وزنه؟» مرة أخرى لا أكون أعرف الجواب. «ولد أم بنت؟» فأقول: «لا أعرف». «ماذا أسموه؟» ونستمر 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 أم بنت؟» «ولد». «ماذا أسموه؟» «جيم». وهكذا دواليك. أصبحت أتذكر أموراً لم أكن اهتم بها من قبل. وعزز ذلك تواصلنا الخطابى 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 أنني أعرف أهمية مشاركة أكثر أفكارى عمقاً في علاقة، إلا أن ذلك ما زال صعباً بالنسبة لي.

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

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

تابع القراءة.

أسئلة للتأمل

- ما هي بعض العبارات الخاصة التي تعبر عن شعورك حيال شريك حياتك؟
- أي نوع من المستمعين أنت؟ أطلب من شريك الحياة وصف طريقة استماعك؟
- متى سوف تأخذ أنت وشريك الحياة الوقت الكافي والجيد لتحسين فن التواصل الخطابى 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 صحية أكثر بالتحول إلى متكلم بفن تواصل خطابي أفضل؟»

أحد عشر مبدأ 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 خُتِنَ أن تقرأ هذا الفصل عدة مرات أو حتى نسخ المبادئ نفسها حتى تغلفها على مكتبك أو حتى عند مرآة المغسلة.

إذا كنت أعزياً، 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 الفعال لهذه المبادئ سوف يقلل من التذمر والشكوى. «أنت لا تستمع لي» هي من المرجح أن تكون أكثر الشكاوى والتذمر التي يواجهها الأهل من قبل أولادهم المراهقين.

هل أنت مستعد لبعض الإثارة؟ فيما يلي المبادئ الأحد عشر:

1. معرفة كيفية التعامل مع فن التواصل الخطابي.
2. تعلم كيفية التوصل للحل الوسط.
3. السعي وراء فهم فن التواصل الخطابي.
4. التأكيد على قيمة وكرامة وقدر شريك الحياة.
5. كن إيجابياً ومشجعاً.
6. ممارسة المحافظة على السرية لجعل الآخرين يشقون بك.
7. انتظر اللحظة المناسبة.
8. مشاركة مشاعرك.
9. تجنب قراءة الأفكار.
10. قدم أو أظهر التجاوب.
11. كن صادقاً.

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

1. 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 الخطابى إذا ما أردنا التقدم للأمام.

فلسفتى هي أنه إذا أردت أن تجعل شخصاً يعرف أنك مقطور القلب، فاجب أن تكون مقطور القلب. مع دوتى بدأت أغير من عاداتى كي أستطيع الاستماع إليها، وأجعلها تعرف إننى فعلاً مهتم في هذه المجالات التي جدها مهمة. لم يحصل ذلك بشكل طبيعي - كان يجب أن أبذل قصارى جهدي على ذلك.

من إحدى عاداتى كانت قراءة الصحف أثناء الإفطار. وتابعت ذلك في السنوات الأولى من زواجنا. رغم ذلك، وعندما ذكرتنى دوتى أن وقت الإفطار هو وقت رائع للمحادثة، فإننى 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 دوتى تأتي إلى مكنتى في البيت، فإنى اعتدت أن أقول لها: «لا يمكننى الآن يا عزيزتى، فأنا مشغول جداً». لكن العمل على تحسين فن التواصل الخطابى معها كان أولوية تتطلب استجابة مختلفة. الآن، عندما ندخل إلى مكنتى، وبغض النظر عما أكون الفعله، فإنى أتوقف وأبذل قصارى جهدي للتركيز على ما نقوله. بالنسبة لي، فإن تطوير العادة كان يتطلب منى حتى أن أقول: «أنا سوف استمع لكل شيء نقوله زوجتى وسوف أجاب مع كل شيء نقوله زوجتى».

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

كان هذا التجاوب يمزق حافز دوتى للانفتاح وللتواصل خطابياً. لذلك كان يجب عليّ تعلم جيهير نفسي بأن أقول: «جوش، عندما جيب دوتى على مكالمتك، فأنت لن تهتم بأمور العمل أولاً، أنت سوف تقول: 'كيف هي الأمور اليوم؟' ومن ثمّ الاستماع بلهفة بينما هي تعبر عن آرائها وتحدث عن احتياجاتها». أصبحت المكالمات الهاتفية تكلفنى أكثر الآن، ولكنها الآن من أفضل النفود التي استثمرتها في حياتى.

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

إذا أردت أن تصبح شخصاً نستحق العلاقة الزوجية، فمن ضمن الأشياء الأخرى التي يجب أن تطورها هي مهارة أن تكون مستمعاً جيداً وهذا يتطلب عملاً وجهداً. أبنى لو أن أحدهم نصحنى 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 الخطابى. يحتاج كل شريك للحرية ليكون هو نفسه بينما لا يزال يتأقلم مع احتياجات الشريك الأخر. ليس بالضرورة أن يكون أحد الأسلوبين أفضل من الآخر، إنما الموضوع هو أن الناس يكونون مختلفين عندما يتعلق الأمر باحتياجات فن التواصل الخطابى والمتكلم الماهر بفن التواصل الخطابى يعرف متى يمكنه التأقلم.

كما ذكرت مسبقاً، كان لدوتى وأنا احتياجات مختلفة لمشاركة التفاصيل. من الممكن أن نتعرف على أكثر الأمور إيجابياً التي يمكن أن تحدث، وكما نقول دوتى: «يحب جوش أن يصل للفكرة فوراً، إنه يحب معرفة الحقائق، إنه يريد الخلاصة. لقد قيل لي أنني أملك ميولاً للأمور الدرامية، بسبب شخصيتى فأنا اعتقد أن سر القصة يجب أن يكون عملاً فنياً - مثل رسم صورة».

سر المحبة



أنت لا تقترب من الحاصل للوحة بفرشاة لصيغ البيت. أنت تقوم بوضع التفاصيل تدريجياً. لذلك. وعندما أسرد قصة. فأني لا أحاول فعلياً أن أكون درامية. كل ما اعتقده هو أنه يوجد مراحل يجب تحضرها وتطوير نغمة صوت معينة وخلق الجو لفن التواصل الخطابي.

«في بداية زواجي من جوش. اعتقدت أن أسلوبه في فن التواصل الخطابي كان أن يدفعه ' للجنون. ' كانت لغة جسده تكاد تصرخ قائلة. ' قولي ما الذي تريد من 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. فأني أحاول جنبيه كرب وألم الجلوس والاستماع لكل الأمور المنفرقة. 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. تجل قوة أحد الأسلوبين إلى إحداث التوازن مع قوة الأسلوب الآخر. لقد تعلمت على التأقلم وكذلك جوش تعلم أن يتأقلم. أدى ذلك إلى توسيع مداركنا وضمائهمنا. واعتقدت 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.

«حملتي بطفلتنا الثالثة. كاتي. هو مثال جيد. بعدما أجبنا كيلي 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 المشغول بشكل لا يصدق في ذلك الوقت المحدد. لذلك قررت بدلاً من أخباره هاتفياً الانتظار للتأكد منه بالمنة. كان يتوجب عليّ إبقاء ذلك في داخلي لبعضه أيام أخرى.

«الأوصل 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 ونشترى التحف الأثرية. كان جوش في كاليفورنيا بينما كان كل ذلك يحدث. وصادف أنني اتصلت به هاتفياً في سان برناردينو قبل خمس دقائق فقط على بدأ مراد علي كمبر 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 وقاطعتني في منتصفها قائلاً ' لحظة. لمن هذه القصيدة؟ ' فطلبت منه أن يصمت للحظة وأن يتابع الاستماع. فاطعتني 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 أرف وأرسم هذه الصورة وأهين الجو وأجعل الأمر مثيراً. لقد دفعه ذلك للجنون وعلى الرغم من أنني اعتقدت أنه استمتع بذلك عندما انتهى كل شيء!! كانت هذه هي طريقتي للتواصل الخطابي 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 نستمتع للقصة بأكملها لأنني سوف أسردها بطريقتي' إنه الأخذ والعطاء. وهكذا يجب أن يكون الزواج. إنه جزء من الأمور التي تجعل من العلاقة الزوجية علاقة متعة.»

٣ السعي وراء فهم فن التواصل الخطابي

هل سبق لك وأن انفقت مع أحدهم على الالتقاء عند نهاية محددة، لتنتظر فقط انتظاراً يصعب 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 علي صديقي وزوجته توصيل والديها إلى مطار لوس أنجلوس. عندما افتربوا من المطار، سألت صديقي زوجته قائلاً: «هل أنزل والديك عند صالة المغادرين؟» وما أنها كانت مشغولة بمراعاة 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 أجهت بسيارته إلى موقف السيارات سخطت عليه زوجته بشدة.

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

بعد الفليل 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 افتربوا من المطار حيث أنها قالت: «بعدما نزل والدي عند صالة المغادرين سوف أخذ 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، ولكني لست متأكداً من أنك أدركت أن ما سمعته ليس هو ما قصدته.» من أحد المفاتيح الرئيسية لفن التواصل الخطابي ولتطوير الحميمة هو إدراك أن الشريك الآخر لا يحاول أن يفهم فقط، ولكنه فعلياً بهتم. سوف يجعل هذا التفحص 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 تنجح نحو منطقة الخطر يجب وضع كل الانحرافات والتوقعات السلبية على الرف لمنعها من نشوبه الحادثة 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 بالمعنى أنه يعني أنك توافق أن ما يقوله شريك الحياة هو شيء يشعر به.» إنه بضمير قائلاً: «الاستماع الحساس هو التواصل مع الشخص الآخر والاهتمام بفعالية بما يقوله وما يريد أن يقوله.»

أفضل تعليق سمعته عن وصية يسوع القائلة: «حُبِّ قَرِيْبِكَ كَتَفْسِكَ» (متى ٢٢: ٣٩) هو ما قاله ديفيد أوغسبيرغر (David Augsburg): «أن أحببك كما أحب نفسي هو السعي لسماعتك كما أريد أن يتم سماعي وأفهمك كما أتوق لأكون مفهوماً.»
٢ لو كان كل شخص يؤمن بهذا الشعار عندما يعيش في علاقة، فإن الحمامين المختصين بأمور الطلاق سوف يفلسون.
يقول ريتشارد سترانس (Richard Strauss) معقياً: «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 والمحبة 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.

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

عندما نستمع 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 تقبيصك. إني أريد أن أفهمك فقط. اعتقد أنك تستحق أن تُسمع 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 موتى إنه من إحدى الطرق التي تشعر بها بحبتي واحترامي لها هو عندما أمدح وأحترم تفكيرها.

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

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

«أيضاً، يقول لي جوش دائماً كم هو بحبني ويحترمني ويدعمني بكلماته وتصرفاته. إنه يطلب رأيي عند تنقيحه للكتب أو الأفلام أو المحاضرات. إنه دائماً منفتح لأرائي ولا يمر عليها مرور الكرام. إنه بحب معرفة كيف أشعر بحال بعض الأمور المحددة وبقيّم ويقدر ما أقوله. عندما أدرك شيئاً ما بحدس قوي بحال 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 راعياً بذل 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 يتزع الانتقاد إلى عرقلة فن التواصل الخطابي السليم. يمكن لشريكين كثيري الانتقاد أن يتواصلوا خطابياً، ولكنه لن يكون فن تواصل خطابي سليم. حسب طبيعتنا، فنحن جميعاً نتزع إلى إبراز وتذكر السلبيات والتأكيد عليها. أثناء سلسلة محاضرات لمدة ثلاثة أيام في جامعة تينيسي، كان من المفروض أن أثنى 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 جاوبا بسلبية مع مائتين أو ثلاثمائة نشرة الإعلانية 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 تذكير الأمور السلبية فقط من محادثتنا أو عبارتنا عن أنفسنا. قد يقال 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 ٧٩٠٪ إطراء و ١٠٪ انتقاد.

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

برشدنا بولس الرسول إرشاداً متباراً حيال التشديد المناسب على موقفنا وأسلوب حياتنا حينما كتب قائلاً: «أخيراً أيها الإخوة كل ما هو حق كل ما هو جميل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو ميسر كل ما صيئه حسن - إن كانت فضيلة وإن كان مدح فيهِ افكروا» (فيلبي ٤: ٨).

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

«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 أعمال المشغول جداً وعندما أصبح سلبياً ومحبطاً فإنها تقول لي «أنت متعب يا عزيزي من دون رب. ولكن فكر في جميع الناس الذين ساعدتهم».

إنها تبرز الجانب الإيجابي وتؤكد عليه.

١. 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 من يحبون القيل والقال - شخص من عادته التكلم عن الناس الآخرين - فأنت سوف تضع على الفور حاجراً منيعاً يمنع الآخرين من المشاركة معك بحميمية خوفاً من أنك سوف تجعل أكثر أمورهم الخاصة عامة أمام الجميع. عندما أنكلم فأنا عادة ما استخدم أمثلة توضيحية شخصية بانتظام للإسهاب في توضيح أفكارى. ولكن يجب أن أكون حريصاً جداً عندما أشارك بأمور تتعلق بعلاقتي بدوتي. إذا كنت مضطراً للتكلم بانفتاح واطح عن الأمور الحميمية في علاقتنا. فإن دوتي تصبح بشكل محتوم حذرة وفي وضع دفاعي.

طلبت مني فتاة شابة اسمها جويس أن نتكلم 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 ويندل كم كانت مترددة لعمل لمزيد من الالتزام بسبب بعض الأمور الشخصية التي شعرت أنه يجب عليها التعامل معها وبحاجة حلها 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 انتمنته 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 تحتفظ بالأمور لنفسك؟ أم أنك تحب القيل والقال وإخبار الآخرين «بسرية». إذاعة الأخبار الخاصة بعلانية بدمر الثقة في العلاقة الزوجية. عندما يشعر أحد الشركين أنه قد تمت خيانتة، فإنه يصيح 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» ونؤكد أيضاً آية أمثال ١٥: ٢٣، «لِلْإِنْسَانِ فَرْحٌ بِجَوَابٍ فِيهِ وَالْكَلِمَةُ فِي وَقْتِهَا مَا أَحْسَنُهَا». الحوار في العلاقة سوف يتعزز ويتقوى لو قبلت الكلمات الصحيحة في الوقت المناسب. ويجب أن يكون حيك هو الذي يفودك 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 غلظتها التكتيكية الرئيسية. كانت تعرف أنها إذا أخبرته بما تريد قوله بعدما يكون قد أكل وشبع فإنه كان يتعامل مع الأمور بطريقة أفضل. في علاقاتنا مع زملاء السكن في الجامعة أو الشقيق 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 تكات 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. نشرح دورتي 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 متأللة لسبب من الأسباب، فإني كثيراً لا أخبره بذلك حينها. عندما يكون شخصاً ما على وشك مواجهته ٧٠٠ شخص، فلا يجب عليك إخباره شيئاً ما يشغل باله ويبطل فعاليته. بعض 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 والامتك العميقة وأفراحك الكبيرة هي مهمة وجوهرية للصناخ السليم للحميمية والتقارب. تعلم أن نقول ما نشعر 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. إن التوصل إلى تفهم عواطف بعضنا البعض هو المدخل للحميمية النفسية. عندما لا يكون هناك تعبيراً منتظماً عن المشاعر بين الزوجين فإنهما سوف يفيان خارج نطاق الحب والحميمية التي هي كنزهما.

يقول الزوجان بلدس (Blods) المختصان المشاركان بعلاج أمور العلاقات الزوجية والمؤلفان المشاركان لكتاب الزواج (Marriage) واصفان الزوجين اللذين يتجنبان المواجهة: «يكبح 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 والكتابة وحتى الأمراض الجسدية (مثل القرحة والربو على سبيل المثال). يحذر البلدس قائلين: ' المعاناة بصمت.' جعل الثقة والحميمية والنمو يتأكلون.» ٥

كتب الدكتور جي. ألن بيتيرسون (Dr. J. Allan Petersen) عالم النفس للعلاقات الزوجية والعائلية قائلاً: «القصص من الزواج أن يكون علاقة حميمة مؤسسية 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 الدينية - 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 السبئية عندما تثار 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 العدوانية؟» قد لا ينجح ذلك دائماً. ولكنه كثيراً ما ينجح. هذا المبدأ ليس لابتلاع أو دفن مشاعرهما السلبية (التي سوف تحدث الكثير منها) جاء 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 بأس.» ٨

٩ تجنب قراءة الأفكار

خذي: لا تكن متأكداً أن الشريك الآخر يفهم إيماءاتك أو نبرة صوتك أو لغة جسديك. 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 تنجح قراءة الأفكار ولا تكون ثابتة على مبدأ أبداً. لا يمكنك تحميل شريك الحياة مسؤولية التجاوب مع ألامك أو احتياجاتك أو مشاعر بهجتك أو العرفان بالجميل إذا لم تلفظها شفويّاً. يجب على الجميع أن يتكلموا!!

تعترف دوتي قائلة: «إنني أحمل كل الملامة حول نزاع حدث مع جوش أثناء شهر العسل. فقد كنا في المكسيك وكنا ذاهبين إلى أكابولكو. ما جعلنا جلس في السيارة لعدة ساعات معاً. كنت عروساً جديدةً 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. ألم 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 وأتكلم بينما كان جوش يراقب بإفطحات الطرق ومرئياً وهو يبحث في الحرائط. كنت أقول شيئاً ما وهو لا يستجيب. وأخبره شيئاً آخر وكل ما أحصل عليه. 'أه. 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 تؤدي 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. إما 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 يغلغ 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 إنني كنت غاضبة جداً. فسألني 'لماذا؟' فقلت له. 'لأنك لم تتكلم معي طوال الطريق!' لم يكن لجوش المسكين أدنى فكرة إنني أردت التكلم أو لماذا كنت غاضبي جداً. لأنه في تلك المرحلة من علاقتنا لم أكن أعرف كيف أوصل مشاعري خطيباً.

«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 أسف 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 شفويًا. 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 تعلمية إيجابية.»

جنب الافتراضات الخطيرة. عندما يفعل صديقك أو شريك الحياة شيئاً يؤدي مشاعرك. فيجب عليك أن تجعله يعرف ذلك. لا تفترض أو تأمل فقط أنه سيعرف ذلك بنفسه ويأتي إليك أولاً. سوف تصبح كل علاقة أكثر جانساً وتناغمًا وأكثر حميمية إذا ما توقفتنا فقط عن الافتراض والبدء بتوصيل مشاعرنا خطيباً. عندما لا تخبرني موثي شيئاً. فإنني كثيراً لا أفهم ما تريده لأنني لا أفرد 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 لأنغي فإنها لا تحفز ولا تتحمس للتعبير أيضاً.

استمع إلى كيف وصف ليو بوسكالغليا (Leo Buscaglia) خطر دفن مشاعرنا: «إذا ما كبحنا مشاعرنا لفترة طويلة بما فيه الكفاية. وخصوصاً المشاعر السلبية. فنحن نتجه للانفجار نترع 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 نقبل بها في التعبير عن إحيائها من بسبب عدم حساسيتي الواضحة. إنها تقول مفسرة: «بإمكاني الدخول إلى غرفة وأدرك بحدسي أن أحداً ما ضالم - 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 إنني متألّم ومن هذه اللحظة فصاعداً تبدأ عاطفته تعمل وتسيطر على الموقف بما إنني 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 جّاهي. كان جوش يتكلم من على المنبر ويلقي خطاباً حراً مشاركاً الأخبار السارة مع كل هؤلاء الأشخاص - وهو هادئ ومتماسك ومسيطر سيطرة تامة بينما كان المحصوم يوجهون إليه الإهانات والنهم. 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 أجاب 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 يكشف ذلك بنفسه. وحيث كنت متزوجة حديثاً. فإني كنت اعتقد أنه كان بإمكانني جرّده من سحره وجاذبيته إننا نغيّر مجرد أن أشير أو ألمح له بما أريده منه».

«على سبيل المثال: لقد قررنا منذ البداية أننا سوف نعتبر ما نملكه 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 واحترمت الطريقة التي كان والدي يحتفظ بسيارته نظيفة على نحو رائع - لا آثار أصابع على الشبابيك ولا قمامة على أرضية السيارة وغسيل كامل يوم السبت».

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

«بعد عدة أسابيع من انتهاء شهر العسل. كنت أشعر بالغضب والاسياء الشديدتين لأنه لم يقترح ولو لمرة واحدة أن يغسل 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 فأنلته لنفسني. لا يترك والدي سيارته بهذه القذارة. وسوف أقول لجوش كيف والدي يبقي سيارته نظيفة وكيف والدي يفعل هذا وكيف يفعل ذلك. لم يكن جوش يفارنتي بوالدته أو بأي شخص آخر لكنني كنت أنا من يفارنه 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. كبحث هذه المشاعر بداخلي وجعلتها تنضج بمرارة حتى وصلت درجة الغليان. عندما أخيراً أخبر جوش كيف هو يتعامل مع سيارتنا وكيف هي مشاعري تجاه ذلك. فإنه فوراً أصبح حساساً جّاهي وجاء ما اشعر به. أدركت على الفور أنه كان يتوجب عليّ منذ البداية أن أشاركه مشاعري. 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 يتكلمنا عنها ويتعاملنا معها. وجزء من المتعة الكبيرة في أن يصبحاً واحداً هو العمل على إجاح هذه الأمور معاً.»

لا يوجد زوجين استيقظا في الصباح ليحدا بكل بساطة أنهما قادران على مشاركة أعمق مشاعرهما بطريقة سحرية. إنها عملية نعلم. إنها تتطلب الوقت منك ومن شريك الحياة إن نصيحا مرتاحين حتى تتواصلنا 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 متألة ومحبطة من عدم وجود التجاوب تصرخ بقوة واستهجاناً: «إذا كنت تستمع لي. جاوب 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. أبقي 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: «أخبرني 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 بوضوح ويشجع من 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 بوتي قائلته. «اشعر ببعض الغضب في بعض الأحيان عندما جوش يتدخل في قصتي دون انتران اشعر كالتالي - ألا يعتقد أنه بإمكانني سرد قصتي بنفسني أو إنه يعتقد إني أطيل وأريد 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 بأسلوبني - 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 نقوم 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 للترشح في الشتاء. متلهفة لأعطي عن نفسي انطباعاً جيداً بقصة من اختراعي عن رحلة إلى أحد الجمال فإني حجيت عن بالي ما يقوله وبدأت بالتخطيط لفصتي. إلا إنه سألتني 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!' حدق فيّ للحظات ومن ثمّ سألتني بصوت بارد كالجليد: 'متعة؟ كيف يمكن أن يكون ذلك متعة؟ لقد أخبرتك لتوي إنني أمضيت معظم أجازتي في السنشفي وسافلي مكسورة.' ١٠

التعبير عن تشجيعك وتقديرك لما يشاركه معك الشخص الآخر. كلاً من تلك الأمور تعزز وتقوي فن التواصل الخطابى السليم. الملك سليمان وبكل حكمته. كان يعرف أن «الكلام الحسن شهيد غسل حلو للنفوس وشفاء للعظام» (أمثال ١٦: ٢٤). قل: «شكراً كثيراً لمشاركتي ذلك. أنا متأكد أن ذلك لم يكن سهلاً، ولكني فعلاً أقدر لك ذلك» أو «ما قلته بحمل 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 لأنك أن تفتح باب قلب الشخص الآخر فلا تغلقها إذن صدقتي. إذا ما عملت بجهود لتكون مستمع أفضل. فإن ذلك سوف يؤتي ثماره. اسأل دوتي فقط! لقد رأيتي أنتغير.

١١. كن صادقاً.

فهم بولس الرسول القضية بوضوح عندما نصحنا وحدثنا قائلاً: «بَلْ صَادِقِينَ فِي الْحَبِّ» (أفسس ٤: ١٥). أن نتكلم الصدق بحية يعني الأخذ بعين الاعتبار مشاعر الشخص الآخر.

يقدم لنا الملك سليمان نصيحة حكيمة عندما يقول: «أرأيت إنساناً عَجُولاً فِي كَلَامِهِ؟ الرَّجَاءُ بِالْجَاهِلِ أَكْثَرَ 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 زايت (Wright): «جميع العلاقات العميقة، وخصوصاً العلاقات الزوجية، يجب أن تكون مؤسسة على الانفتاح والصراحة المطلقة. قد يكون من الصعب أجاز 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 والفظحة باسم «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 بشخصي خاص في ملفه. فن التواصل الخطابى الصادق الذي يتم توصيله بحية وسماعه بحية - لا يحصى ولا يسجل النقاط - نتيجة لذلك. عندما يحدث «فن التواصل الخطابى بحية» فإنه يمكنك المشاركة بأكثر الأمور غير الكاملة الأصلية بكل صدق.

يشمل تكلم الصدق بحبة أيضاً توصيل صحبتك للشخص الآخر شفويّاً بكلمات:
«شكراً لك على كونك أنت على ذلك.»
«أنا فخور بك.»
«شكراً لأنك جيتني.»
«أنا سعيد لزوجي منك / منك.»
«أحب وجودي معك فحسب.»

أيضاً يتطلب قول الصدق بحبة الاهتمام والحرص على عدم المبالغة أو الكذب المفرط. يخبرنا الدكتور رايت (Wright) قصة امرأة «كانت تكتسب أموالاً وقررت تأليف كتاب عن سلالة نسبها. عندما بدأت الكتابة 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: 'نولى 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 نقول الأمر كما هو. ' بكل لطافة إذا كان ضرورياً ولكن بوضوح » ١٣

أن تكون متكلماً بمن توصل خطابي فعّال وماهر هو وسيلة رئيسية للتحويل إلى «الشخص المناسب» ويمكنك البدء من حيث أنت موجود الآن. إذا كنت أعزب، ابدأ بالتدريب وممارسة هذه المبادئ مع أصدقائك ومع من نواعدتها / نواعدته. إذا كنت متزوجاً ابدأ ذلك مع شريك الحياة. بكونك النموذج و صحبتك وصبرك الصادق وتشجيعك. فإن شريك الحياة سوف ينمو معك كمكلم بمن توصل 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. عطله الآن طريقة لاستخدام عدد من هذه المبادئ. ضع جدولاً زمنياً للبدء بتطبيق هذه الخطوة.

أسئلة للتأمل

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

المزيد من المصادر المفيدة:

أوغسبيرغر، ديفيد. الاهتمام بما فيه الكفاية لأن تسمع وأن يُسمع لك (Augsburger, David.)
(1982, Caring Enough to Hear and Be Heard. Ventura, Calif.: Regal Books

فان، روجر، و دونا فان. أسرار نمو العلاقات الزوجية (Vann, Roger, and Donna Vann. Secrets of)
a Growing Marriage. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pub., 1985.

وايك، ريتشارد ب. أخبرني مرة أخرى. فإني استمع (Wilke, Richard B. Tell Me Again, I'm)
Listening. Nashville: Abingdon Press, 1977.

رايت، هـ نورمان. فن التواصل الخطابي: المفتاح الرئيسي لعلاقتك الزوجية (Wright, H. Norman.)
Communication: Key to Your Marriage. Ventura, Calif.: Regal Books, 1983.

--- المزيد من المفاتيح الرئيسية لعلاقتك الزوجية (More Communication Keys to Your)
Marriage. Ventura, Calif.: Regal Books, 1983.

--- العائلة التي تستمع (The Family That Listens. Wheaton, Ill.: Victor Books, 1981).

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 أكنتم مشاعري ورغباتي ومعتقداتي. ولكن لا يمكنني فعل ذلك بعد الآن. على الرغم من أنني أعتبر نفسي خادماً.»

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

لا يقتصر مثل هذا السلوك على العلاقات الزوجية فقط. نحن نتصرف في المجتمع والعمل والكنيسة كما لو أن النزاع هو أمراً شامداً. هذا لم يتم إBRAKه بسُلطان إلا من قبل بولس الرسول الذي قال عن النزاع في رومية ١٢: ١٠-١١. «فإنه كما في جسدي وأحد لنا أعضاء كثيرة ولكن لبس جميع الأعضاء لها عمل وأحد هكذا نحن الكثيرين. جسداً واحد في المسيح وأعضاء بعضاً لبعض كل واحد للآخر.»

الحقيقة الفريدة التي نقول أننا مختلفين تجعل من النزاع أمراً حتمياً. نحن نحب 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. إن الاختيار الحفيظ 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 بطريفة ما لا ندرك أن يسوع كان النموذج المثالي للتجاوب المختلف كلياً مع النزاعات. يمكن للمؤمنين الذين يقمّون ويقدرّون قوة الروح القدس أن يتعلموا مواجهة النزاع مباشرة ويحلونه بالحق والمحبة الأصليين.

عندما لا يحدث ذلك. فإن شهادتنا عن يسوع المسيح تكون ضبابية وغير واضحة. يمكن أنكم تذكرون ألدرج كليفيير (Eldridge Cleaver) أحد قادة النشاطاء 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 إنجلي إلى الطائفة المورمونية (Mormon) أفراد في طائفة دينية أمريكية أنشأها جوزيف سميث عام ١٨٣٠ وقد أبحاث 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 الجديدة 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 جهدهم 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 القبضيرية بما يسمى «الحنديق المائي الجاف» - وهي مساحة شاسعة خيط بالقلعة ولا يوجد فيها أي ماء - أي شخص يعبر الحندق يكون مكشوفاً تماماً. كانت بوابة القلعة مصممة بنفس الطريقة، إنها مقامة على جوانب المدخل. كاشفة بالنالي الأجزاء الحساسة لجسد ودرع أي شخص يستدير لدخول البوابة.

بينما كنت أجد في القلعة، كنت أفكر بلابن الناس الذين يحاولون 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 الحالي.

التغلب على خوفين

ذكرت مسبقاً خوفين يطاردان الناس في الوقت الحالي: الخوف من ألا يكونوا محبوبين أبداً والخوف أنهم لن يكونوا قادرين على الحب أبداً. نحن كمسيحيين نتأثر بهما في علاقتنا مع الله، نحن نخفي خوفاً داخلنا إن الله لن يحبنا وإنه لن يعتبر حبنا له مقبولاً. يستخدم الله أشخاصاً آخرين ليعطي صحته أروع حقيقة 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 مناهات العلاقات الشخصية المتبادلة أكثر تعقيداً وتورطاً من المحادثات التي تجريها دولتان متحاربتان. بالنالي، وعلى نحو غير مفاجئ: فإن الناس الذين يطورون الحميمة الحقيقية قد يبدأون بالتراجع قلباً أيضاً. لأنه يأتي مع الحميمة الأعمق القوة الكامنة لاحتمالية النزاع الأعظم. قد لا يتعلم الناس أبداً كيفية التأقلم مع هذا الجزء من الحميمة.

أن نحل أو ننهي

توجد عبارة أريدكم أن تتذكروها وحفظوها. إنها بكل بساطة كالتالي: أنه من المفيد حل نزاع أكثر من أن ننهي علاقة. من الأسهل كثيراً بالطبع أن نتعد بدلاً من أن تبذل جهداً لحل نزاع. لكن مكافأة البقاء هي أنه في كل مرة نحل فيها نزاع فأنت تخرج منه شخصاً أفضل - شخص أفضل للتعامل مع النزاعات المحتملة 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 جَيِّدًا أَنْ يَكُونَ اِنْسَانٌ وَحَدَهُ فَاصِّنَ لَهُ مَعِينًا نَجِيرًا». أعتقد أن الله يتكلم هنا عما هو أبعد من العلاقات الزوجية. لم يخلقنا الله كي نكون وحيدين. ولكن كي نكون لنا علاقات. لاختبار البركات التي يريدنا 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 «أنتك خنات لفرصة أو راحة اليوم». من الواضح أن تشديدات حضارتنا / ثقافتنا هي عليك أنت. كفره. 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 خفق بعض الأهداف الشخصية ولكنك سوف تضحي بعلاقاتك وأنت تسعى لذلك. تبني العلاقات بالطواعية وليس بالفوز. فيجب علينا بالتالي أن نترفع فوق حضارتنا / ثقافتنا إذا ما أردنا اختبار العلاقات الحميمة الهادفة. أنني أعتقد 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 17: 27. «الحديد بالحديد يحدّد والإنسان يحدّد وجه صاحبه.» لقد أصبحت أكثر حساسية لأنهم ومشاعر الناس الآخرين كنتيجة للنزاع. تفسر آيتي رومية 5: 3-4 أن الضيقات تسبب المثابرة وتحسن من الخصائص والسمات المميزة. «وليس ذلك فقط بل تفتجر أيضاً في الضيقات عالين أن الضيق ينشئ صبراً والصبر تزكيتاً والتزكيت رجاء.» 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 جمعنا فهم وإدراك على نحو أفضل كيفية التعامل مع النزاعات وتأثيراتها على علاقتنا.

الفضيل في الاعتراف بالمشكلة أو النزاع هو أول استجابة سلبية. أنني أسميها أعراض «كل شيء رائع» يتم تجاهل الشخص أو موضوع النزاع ومضي النزاع دون أن يحل 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 حنة 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 ازاء 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 المثالية للنمو نحو انفجار أعظم.

جعل النزاع روحانياً هو طريقة رابعة غير سليمة للتعامل مع النزاع. نحن كثيراً ما نسمع التعليق «حسنًا. مجداً للرب!» يتبعه سريعاً الاقتباس من رومية 8: 28. «أن كل الأشياء تعمل معاً للخير.» لكن كثيراً ما تكون الحقيقة الفعلية هي أن الإخلاص ليس موجوداً وأن هذه الطريقة هي أسلوب اجتنابي تكنيكي آخر فحسب.

إحصاء واحتساب النقاط هو تجاوباً خامساً. النزاعات ومشاعر الغضب والاستياء تصبح مخزنة بداخلنا. فيصبح الانفجار حتمياً. ننصحنا آية فيلبي 3: 13 «أنا لستُ أحسب نفسي أنني قد أزركتُ. ولكنتي أفعل شيئاً واحداً: إذ أنا أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام» أن تستخدم بدلاً من ذلك مظغاة الحريق الروحية «النسيان 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.»

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

قال الرجل «كلا أنا أعني 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 نائبة قائلةً: «هل قرأت ما كتبه فلان الفلاني عن كذا وكذا؟» فقلت أنني قرأت ذلك. وبدأت على الفور بمهاجمة ذلك الكاتب - وليس ما كان قد كتبه - قائلةً بتذمر: «أتعرف 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: ١٣-٩): «فَنَادَى الرَّبُّ الْإِلَهَ اذَمُّ: «أَيْنَ أَنْتَ؟» فَقَالَ: «سَمِعْتُ صَوْتَكَ فِي الْجَنَّةِ فَخَشِيتُ لَأَنِّي عُرْيَانٌ فَأَخْتَبَأْتُ.» فَقَالَ: «مَنْ أَعْلَمَكَ أَنَّكَ عُرْيَانٌ؟ هَلْ أَكَلْتَ مِنَ الشَّجَرَةِ الَّتِي أَوْصَيْتُكَ أَنْ لَا تَأْكُلَ مِنْهَا؟» فَقَالَ اذَمُّ: «الْمَرْأَةُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَعِي هِيَ أَعْطَتْني مِنَ الشَّجَرَةِ فَأَكَلْتُ فَقَالَ الرَّبُّ الْإِلَهَ لِلْمَرْأَةِ: «مَا هَذَا الَّذِي فَعَلْتِ؟» فَقَالَتِ الْمَرْأَةُ: «الْحَيَّةُ عَزَّتْني فَأَكَلْتُ.» بعدما أكلت من الشجرة المحرمة هو يودج مثالي. يسأل الله: «ماذا فعلتما؟» فيجيب آدم قائلاً: «المرأة التي أعطتني إياها. أعطتني من الثمر.» يلوم آدم الله أولاً ومن ثم يلوم المرأة. أما حواء فتجيب: «الأفعى خدعتني.» كليهما كانا يضعان اللوم على شخصاً آخر.

الرغبة بالفوز بغض النظر عن التكلفة والاستسلام لتجنب النزاع هما استجابتين سلبيتين أخرتين. ولا أية حالة من هاتين الحالتين حل أي شيء. في كلتا الحالتين فإن أحد الطرفين هو من يشعر وكأنه أجز شبيهاً. علاوة على ذلك، كل من هاتين الحالتين يخلغان الاستياء دائماً.

شراء هدية مميزة للشخص الآخر هو الاستجابة العاشرة الضعيفة للتعامل مع النزاع. هذه هي الخيلة المفضلة عند الأزواج دائماً. بدلاً من التعامل مع النزاع، فإن هؤلاء الناس يقومون بشراء طريقتهم 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، فأنتي التزمت بحل كل نزاع كان سيواجهها أنا وودوتي.

عندما كان ابنتنا، شين، في السادسة من عمره فقط، سألتني قائلاً: «هل سوف تترك ماما يا بابا؟» فسألته لماذا يريد معرفة ذلك. فأخبرتني أن عدداً من آباء أصدقائه سوف يطلقون زوجاتهم. أدركت حينها أنه حتى الأطفال في البيوت الآمنة يبدأ بتناهيهم نفس الشعور بالخوف كما هو الحال في البيوت المدمرة.

لذلك نظرت مباشرة إلى عيني شين وقلت له: «أنا أحب والدتك يا بنتي. أنا ملتزم وتعهدت أمام والدتك. ولن أتركها أبداً. نقطة توقف نهائية!» تنهد 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.

سر المحبة



بتعامل 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 نصيحة جيدة في أمثال ١٣: ١٨. « قَفَرٌ وَهَوَانٌ لِمَنْ يَرْفُضُ النَّادِيَةَ وَمَنْ يَلَاحِظُ التَّوْبِيخَ يَكْتَرِمُ ». لذلك. عندما تكون على خطأ. اعترف به. عندما تكون على حق. فلا نقل أي شيء. هذه سياسة واضحة لحل النزاع.

يؤكد لنا بولس في فيلبي ١: ٦. « وَإِنَّمَا بِهِذَا عَيَّنِي أَنْ 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 لجعل منا أشخاصاً أفضل ومحبين أفضل له وللناس الآخرين. لهذا السبب نقرأ في أمثال ٢٨: ١٣. « مَنْ يَكْتُمُ خَطِيئَةً لَا يَنْجَحُ وَمَنْ يُقَرِّبُهَا وَيَتْرَكُهَا يَرْحَمُ ».

كتب بولس في رسالة رومية ١٤: ١٣. « فَلَا نَحَاكِمُ أَيْضًا بَعْضُنَا بَعْضًا بَلْ بِالْحَرِيِّ احْكُمُوا بِهِذَا: أَنْ لَا يُوَضَعَ لِلْأَخِ مَضْمَنَةٌ أَوْ مَعْتَرَةٌ ». عند التعامل مع النزاع. فإن الموقف الذي أسعى للتعبير عنه هو: «أريد أبها الرب أن أحل هذا النزاع وأرجو أن تبدأ بي».

المبدأ الثاني الذي أتبعه هو تحمل مسؤولية ردود أفعالي العاطفية. لا يمكننا وضع اللوم على الشخص الآخر بسبب انفعالاتنا 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. فإنني أشعر بالاضطراب الداخلي». ١ عندما بغضب شخص من شخص آخر فكثيراً ما يكون السبب هو أنه في ذلك الشخص الخصائص السلبية التي يراها في نفسه هو.

ثانياً. أريد التشديد على أهمية معرفة جانب الشخص الآخر في النزاع. كتب بولس الرسول في رومية ١٠: ٢ قائلاً. « لَأَنِّي أَشْهَدُ لَهُمْ أَنَّ لَهُمْ غَيْرَةَ إِلَهٍ وَلَكِنَّ لَيْسَ حَسَبَ الْعَرَفَةِ ». هو يفسر أنه يعرفهم ويفهمهم تماماً. لقد كان هناك وكان بإمكانه أن يندمج معهم. تدعى هذه الحالة بحالة التفحص العاطفي.

رما أنت تعرف المشورة الواضحة في المثل الهندي القديم الفائل «لا تنتقد رجلاً ما لم تسر مهلاً في حذائه». 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 الأساس الشرعية لما يشعر به. حتى حل النزاع. يجب عليك أن ترى بكل صدق المشكلة كما يراها الشخص الآخر.

كثيراً ما يكون هذا النوع من التفحص العاطفي صعباً جداً. لكن وكما يذكرنا بولس في فيلبي ٢: ٣-٤. «لَا سَبِيئًا يَتَحَرَّبُ أَوْ بَعْجِب. بَلْ يَتَوَاضَعِ حَاسِبِينَ بَعْضُكُمْ التَّعَضُّ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ. بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِآخَرِينَ أَيْضًا». بكلمات أخرى. نحن بحاجة للانتظر إلى ما وراء أمتنا لرؤية ألم الشخص الآخر. لعمل ذلك. يجب علينا الطلب من الله أن يساعدنا.

أسلوب آخر كان قد ساعدني هو إخبار 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). «أمنحتني أبها الرب المزيد من القوة للتسعي لأفهم أكثر مما يتم فهمي». هل لكم أن تتخيلوا ما الذي سوف يحدث في علاقتنا إذا ما جميعنا تسكنا بهذا الموقف؟ سوف تحل جميع النزاعات بسرعة. لأن معظم النزاعات تحدث نتيجة تسكت 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 الأيتان ١ و ٢: « لا تدينوا ليكني لا تدينوا لأنكم بالدينونة التي بها تدينون تدينون وبالكيل الذي به تكيلون يكال لكم.» يعلمنا ذلك أن نكون متواضعين. تنابع الآية ٣ فائلة: « ولماذا تنظرون القذى الذي في عين أخيك وأما الخشبة التي في عينك فلا تفرطن لها.» تحبرنا هذه الآية بكل وضوح أن نكون صادقين. لا أعتقد أنني دخلت في نزاع ولم يكن في عيني خشبة.

ثم نقرا بعد ذلك في الآية ٤: « أم كيف تقول لأخيك: تعني أخرج القذى من عينك وها الخشبة في عينك.» تعلمنا هذه الآية الاستقامة. وأخيراً بوصينا يسوع في الآية ٥ أن نتعامل مع النزاع بحبة: « يا صرالي أخرج أولاً الخشبة من عينك وحينئذ تبصر جيداً أن تخرج القذى من عين أخيك.» بدعونا يسوع كي نكون متواضعين وصادقين والتعامل باستقامة وإظهار المحبة.

أما الخطر فهو كالتالي: يمكنك أن تعلق بكل سهولة في السعي للإنتقام 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: «أمنحنى أبها 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 نتعلم 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 والخادم الأفضل والصديق الأفضل. سوف تجر بهذه المواقف الروح القدس ليقوم بعمله.

تذكر، وخصوصاً عند التعامل مع النزاع، أن المحبة تعطي الكثير من الخطايا. بذكرنا القديس بطرس قائلاً: «وَلَيْكُنْ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لِيَتَكُنْ مَحَبَّتُكُمْ لِنَعُصَمِكُمْ لِنَغُصِ شِدِيدَةً، لِأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتَرُ كَثْرَةَ مِنَ الْخَطَايَا.» (بطرس الأولى ٤: ٨). لقد رأيت الكثير من المسيحيين من يشعرون أنه يتوجب عليهم أن يكونوا ضمير جسد المسيح، أنهم يعتقدون بطريقة ما أنه لأمر روجي أن يشيروا لكل خطأ يرونه. يضع بولس النموذج في رومية ١٥: ١: «فَبِحُبِّ عَلَيْنَا نَحْنُ الْأَقْوِيَاءُ (أو الناضجين) أَنْ نَحْتَمِلَ أَسْعَافَ الضَّعْفَاءِ وَلَا نُرْجِسَ 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 سيئاً 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 وأصر على حقي في الذهاب إلى السينما بدلاً من ذلك. فأنتي أمضي الوقت مع ذلك الشخص. ومن المدهل أن ترى كيف سوف يجعل الله ذلك الشخص يقول: «أنتي أنفهم موقفك.»

الحب يستر الكثير من الخطايا ويتحمل الضعفات. يقول بولس عن ذلك في أفسس ٤: ٢: «بِكُلِّ تَوَاضُعٍ وَوَدَاعَةٍ، وَبِحُطُولِ أَنَاةٍ، مَحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا فِي الْمَحَبَّةِ.» يجب أن تكون راغباً في التسوية والحل 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 أتعرض له.

ثانياً، أبحث عن الحقائق عن الشخص الآخر وعن الموقف. أنني أوافق مع آية أمثال 18:13 القائلة: «مَنْ يُجِيبُ عَنْ أَمْرٍ قَبْلَ أَنْ يَسْمَعَهُ فَلَهُ حَمَاقَةٌ وَعَمَارٌ» تُثار الكثير من النزاعات نتيجة لسوء الفهم والافتراضات المسيقة الخاطئة عن شيئاً كان قد قيل.

قبل فترة طويلة من الوقت. كانت دوتي تختسي الشاي مع صديقة مقربة والتي علقت على أحد أطفالنا. اعتبرت دوتي أن الأمر كان سلبياً جداً. لقد أندهشت وتأذت جداً وعذرت نفسها وذهبت إلى غرفة النوم. حدث أن دوتي كانت حاضرة للتكلم حول المواجهة لاحقاً في ذلك الأسبوع. بينما كانت حاضرة 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 لعلاقة الصداقة أن تستمر ما لم يوضع حداً للنزاع أولاً. بينما كاننا نتكلمان أدركت دوتي أن ما فهمته ما قالته صديقتها كان فهماً خاطئاً. وتم حل المشكلة سريعاً جداً لأنه تم تحديد الحقائق بكل بساطة.

الصلوة هي طريقة أخرى للتصرف. صل أولاً من أجل الحكمة. بعدنا يعقوب قائلاً: «وَأَمَّا إِنْ كَانَ أَحَدُكُمْ تَعْوِزَهُ حِكْمَةٌ فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ الَّتِي يُعْطِي الْجَمِيعَ بِسَخَاءٍ وَلَا يَغْتَرُّ فَسَبُغْطَلِي لَهُ» (يعقوب 1: 15). لا تخلط الآن ما بين الحكمة وبين المعرفة. تساعدنا الحكمة على استخدام المعرفة بطريقة ملائمة.

صل خصيصاً من أجل الشخص الآخر بذكر اسمه. سوف يغير 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 تُصلى الصلاة باليمان. نقرأ في يعقوب 1: 1. «وَلَكِنْ لِيَطْلُبْ بِإِيْمَانٍ غَيْرِ مَرْتَابِ الْبَيْتَةِ. لِأَنَّ الْمَرْتَابَ يُشْبِهُ مَوْجاً مِنَ الْبَحْرِ تَحْبِطُهُ الرِّيحُ وَتَذْفَعُهُ» 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 يمجذك. لذلك. فإنني بالإيمان أتق بك كي استخدم كلمتك وأشخاص آخرين لحل هذا النزاع.»

صل أخيراً من أجل نجاح الشخص. بذكرنا بطرس قائلاً في بطرس الأولى 3: 9. «غَيْرَ مُجَازِينَ عَنْ سَرٍّ بِسَرٍّ أَوْ عَنْ سَبِيحَةٍ بِسَبِيحَةٍ. بَلْ بِالْعَكْسِ مُبَارِكِينَ عَالَمِينَ أَنْكُمْ لِهَذَا تُعِينُمْ لِكَيْ تَرْتَوْا بَرَكَةً.»

طلب المشورة الحكيمة هي التصرف الثالث. تذكرنا آية أمثال 12: 15. «طَرِيقُ الْجَاهِلِ مُسْتَفِيمٌ فِي عَيْنَيْهِ أَمَّا سَمَاعُ الْمَشُورَةِ فَهِيَ حَكِيمَةٌ.» مع ذلك. وعندما تطلب المشورة. كن حذراً. عادة ما يرتفع ميزان عواطفنا عندما نكون متورطين في موقف نزاعي ونميل إلى أن ننعاس 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 مواقفهم. 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 تَقْرَبِ الشَّمْسَ عَلَى غَيْظِكَمْ» لا تمنع هذه الآية الغضب. بل يخبرني أنها ننصحنا 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 نخبيلاتك. وكلما تقدم الوقت فإن هذه الحقائق سوف تنشوه وتتحرف أكثر فأكثر وينتابك الاستياء ويسكن فيك. إذا لم تتعامل مع عواطفك على الفور فسوف تستح للشيطان فرصة التلاعب بك.

الحفاظ على السجل نظيفاً

مؤخراً، بدأت أقلق فعلياً حيال عدد من المسيحيين الإنجيليين من يتولون مناصب مهمة والذين سقطوا في الأعمال الجنسية اللا أخلاقية والطلاق. شاركت قلبي 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 نغادر 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 للاعتذار. وفي إحدى المرات قمت السيارة في ثلاثة أحياء أثناء عاصفة ثلجية كي أعود فقط مرة أخرى إلى البيت للاعتذار. ثم قالت دوتي بعد ذلك عبارة اعتقد أنها مهمة جداً. فقد قالت: «يمكنك المغادرة لمدة ثلاثة أشهر. وإذا لم يكن هناك خطئاً ما في علاقتنا. فإنني أستطيع تحمل ذلك. لكن إذا غادرت وكان نزاعاً في علاقتنا لم يتم حله بعد. فأنتي لا أستطيع تحمل ذلك. المرارة والاستياء سوف يسكنان بداخلي وسوف يصبحان كالحصى في حذاتي.»

لا اعتقد 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 تكرمه فقط. ولكنها لا تسمح لأي أحد باستخدامه في المنزل أبداً.

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 استجيت بالابتعاد عن المغسلة قليلاً. فأنتي غضبت وألقيت بعبوة رذاذ الشعر مما تسبب في كسر زجاجة عطرها غالي الثمن واندفعت منطلقاً من البيت مسرعة.

بينما كنت ذاهباً إلى مطعمه لأتناول إفطاري. أدركت كم كنت غير حساساً وطلبت من الله أن يغفر لي. ما أن وصلت إلى المطعم. توجهت فوراً إلى الهاتف واتصلت بالبيت. عندما رن جرس الهاتف في المنزل. قالت دوتي لابنتنا: «ارفع السماعة يا شين إنه والدك» تكلمنا عن الحادثة وغفرتنا لبعضنا البعض عن الطريقة التي تصرفنا بها.

اعتقد 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 تنبذ 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 ثمننا 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 يهدوا. 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 عواطفني القوية في تلك الفترة. فإننا كنا سوف نحرب كل شيء ونفقد المشفاء والتصعيد المبهج لجسد المسيح اللذين لهما نتيجة لذلك.

أتذكر آية أمثال 15: 23. «لِلْإِنْسَانِ فَرَحٌ بِجَوَابِ قَلْبِهِ وَالكَلِمَةُ فِي وَفْتِهَا مَا أَحْسَنَتْهَا.» كما أنني أوافق مع الآية 28 القائلة: «قَلْبُ الضَّيِّقِ يَتَفَكَّرُ بِالْجَوَابِ وَقَمُّ الْأَشْرَارِ يَتَّبِعُ شَرُّورًا.» يقول طيبي أن السبب وراء معاناتي من فرحة 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 حالتي العاطفية وللتحفيز المناسب.

تفحص سلبياتك

من المهم جداً أن نجمع دائماً ما هو صالحاً عندما نتورط في موقف نزاعي. لا تسهب في السلبيات بل ركز بالبحري على المظاهر الإيجابية. تعلمنا آية فيلبي 4: 8 «أخيراً أيها الإخوة كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ كُلُّ مَا هُوَ سِرٌّ كُلُّ مَا صِيْنَهُ حَسَنٌ - إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَذْحٌ. فَيُفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا.»

اسأل نفسك الأسئلة التالية بكل عناية ودقة:

1. هل نمضي وقتك في انتقاء الناس في ذهنك أكثر من النظر على نقاطهم الإيجابية والصالحة؟
 2. هل تتكلم عن الآخرين بطريقة ازدرائية وهم غائبون؟
 3. هل لديك معياراً للآخرين لكن أنت لا تستطيع العيش حسبه؟
 4. 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 ما 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 مواقف 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 مستحبلاً 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.

أسئلة للتأمل

- لماذا من المهم 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 يمكنك 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)

سر الكسبية

الفصل السابع تعلم أن تغفر

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

وهكذا سأته. «ما هي الطريقة رقم واحد التي اكتشفتها لحل النزاع؟» قال ودون أن تطرف عينه. «الغفران.» أكثر الصعوبات التي يواجهها هي خدي 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. ثم إرسال عشرين عالماً نفسياً للاستماع لعظائمه 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 تغفر لنا. قال مدير الصحة النفسية في نوكسفيل. تيتيسي أنه يتوجب على 70% من المرضى العودة لبيوتهم لو أنهم علموا وأمنوا إنه قد غفر لهم.

نحن نعيش في حضارة / ثقافة مغمورة بالغيظ والاستياء والمرارة والقلوب المحطمة المخزونة فيها. عند تركها دون مواجه ولا حل. فإن نفس هذه المشاكل سوف تؤثر على وحدة جسد المسيح وتزيق العلاقات وتفتت من همة الروح القدس في حياة الأفراد وتقسّم 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 متفتحاً 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 تنمزق بالنزاعات التي لا يغفر 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 العرافيل من حولك. علاقات الصداقة دون المغفرة لن تدوم. من أجل أن تنمو العلاقات وكي تصبح أكثر حميمية. فيجب أن يكون هناك أمانة لمعرفة أنه باستطاعتك إفساد العلاقة مراراً وتكراراً في عيني صديقك وتبقى محبوباً ويغفر 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 بالنالي غير راعياً بالتواصل الخطابي بصدق بسبب الخوف من أن ذلك الشريك الذي لا يغفر سوف يستغل شفافية. بالنهاية. فإن المرارة والاستياء سوف يسبطنان على العلاقة على نحو مطلق.

عندما نمارس المغفرة في العلاقات الزوجية بانتظام وعلى الرغم من كل شيء فإنها سوف نقود إلى زيادة الحميمية لأنها تنتج انفتاح في التواصل الخطابي بين الشريكين. إذا ما كان شخصاً يحبك على الرغم من أخطائك وببيلك حتى بعدما ارتكبت خطأً ضده، فأنت لا تستطيع إلا أن تتجاوب مع ذلك الشخص حتى بحبة أعرق.

الغفران هو مثل العدسات

أرأيتك وممارساتك المتعلقة بالمغفرة سوف تحدد على نحو كبير كيف ستتعامل مع النزاع. اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

1. هل أرى الفرصة في كل موقف يتطلب الغفران لتقوية العلاقة وتطوير خصائصي وسماتي المبررة.
2. هل أقوم بالنظر إلى احتياجات الشخص الذي أداني وأحاول فهمه؟
3. هل أدرك أن الله سوف يتعامل بعدل مع الشخص الذي أهانتني إذا كانت العقوبة ضرورية - إن الأخذ بالثأر والثواب والعقاب هما ليسا من مسؤوليتي؟
4. هل أختار شكر الله عن كل تجربة واختبار والسماح بحبه وتعمته أن ينصبا في داخلي نتيجة لذلك؟

نادراً ما تنتهي علاقات الصداقة والعلاقات الزوجية من أجل اختلاف واحد فقط. الانفجار الذي يحدث يكون بالعادة هو الأخير في تراكبات النزاعات غير المغفورة لها والتي لم تحدث فيها المصالحة.

يكتب الدكتور نيم 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 «النذير» 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، «وَمَنْ وَقَفْتُمْ تَصَلُّونَ فَامْغُرُوا إِنْ كَانَ لَكُمْ عَلَى أَحَدٍ شَيْءٌ لِكَيْ تَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ زَلَّاتِكُمْ». وعندما صلى الرب في متى ١: ١٤-١٥، فإنه قال «فإنه قال» فَإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ تَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ السَّمَاوِيِّ. وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ لَا تَغْفِرَ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضاً زَلَّاتِكُمْ.»

عندما نقرأ 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. اعتقد أن يسوع يقول أنه إذا رفضنا أن نغفر للشخص الذي أساء إلينا. فإن الله بالتالي سيعرف إن أي اعتراف بخطايانا لن يكون حقيقياً - وأنا لم نلتقى فعلياً الغفران الذي متحنا إياه مجاناً.

كتب ريتشارد سترانس (Richard Strauss) قائلاً: «الشخص الذي يعترف بكل بصدق بحفارة خطيئته ويختبر بركات غفران الله. لا يستطيع إلا أن يتجاوب مع الغفران للآخرين» ٢ وكما فادتنا صحة الله اللطيفة إلى التوبة. أليس من الممكن أن محبتنا اللطيفة للآخرين. لتعبر عنها بالغفران. قد تساعد في قيادتهم للتوبة أيضاً؟

معيارنا 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 وجعلهم يشعرون بخجلهم. يجب أن نتذكر أن الوصف المتواصل حياة 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 تسح. أن تنسى ما هو مطلوباً»، «أن تتخلي عن الاستياء»، «أن تسح السجلات من كل شيء، أن تحرر من الدين أن تلغي العقوبة»، «أن تقبل شخصياً لمن المصاحبة»، «التخلي عن جميع المطالبات من الشخص الذي أصابك بالأذى وأن تتخلي 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. فإن 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 نسبر بعكس كل ما يعلمه مجتمعنا.

ماذا سوف يحدث إذا ما أصرّ الله أن ينتقم منا في كل مرة نخطئ فيها؟ كنا أصبحنا جميعاً أماناً 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: «... الذي لنا فيه الفداء بدمه غُفِرَ أَنْ الْخَطِيئَاتِ» (١: ١٤). وهذا ما يتوسع فيه ويركز عليه في عبرانيين ١٠: ١٠-١٢ قائلاً: «فِي هَذِهِ الْمَسِيحَةِ نَحْنُ مَقْدَسُونَ بِتَقْدِيمِ جَسَدِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ مَرَّةً وَاحِدَةً. وَكُلُّ كَاهِنٍ يَوْمَ كُلِّ يَوْمٍ يَخْدِمُ وَيَقْدِمُ مِرَاراً كَثِيرَةً تِلْكَ الذَّبَائِحَ عَيْنَهَا الَّتِي لَا تَسْتَطِيعُ الْبَيْتَةُ أَنْ تَنْزِعَ الْخَطِيئَةَ. وَأَمَّا هَذَا فَتَعْدَمًا قَدَّمَ عَنِ الْخَطِيئَاتِ ذَبِيحَةً وَاحِدَةً. جَلَسَ إِلَى الْيَمِينِ عَنِ يَمِينِ اللَّهِ.» لقد قدم تضحية واحدة وللأبد ليغفر لنا.

الأساس لغفراننا موصوف في أبتي بطرس الأولى ١: ١٨-١٩. «عَالَمِينَ أَنْكُمْ افْتَدَيْتُمْ لَا بِأَسْبَاءٍ تَقْتَنِي بِفِضَّةٍ أَوْ ذَهَبٍ مِنْ سَيْرَتِكُمْ النَّاطِلَةِ الَّتِي تَقْلُدُوهَا مِنَ الْآبَاءِ بِلِ بَدَمِ كَرِيمٍ. كَمَا مِنْ حَصْلِ بِلَا عَيْبٍ وَلَا دَنَسٍ. دَمَ الْمَسِيحِ.» الأساس الوحيد والفريد لغفران الله هو ليس شيئاً فعلناه نحن. بل بالحري من هو يسوع المسيح وما فعله من أجلنا على الصليب. هذا هو إن نموذجنا لمغفرة الآخرين.

أنا أيضاً؟

الجزء الثوري الحقيقي لغفران الله ولغفراننا يجب أن يكون موجوداً ضمن سياق مغفرته. مغفرة الله كاملة. وكما نصورها 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 تمتد 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 علي فعله ولكنها معتمدة على ما فعله يسوع من أجلي مسبقاً على الصليب. المسيحيين بحاجة لأن يغفروا لأنفسهم. وعندما لا يغفر المسيحي لنفسه. فإن ذلك يُعَدُّ إهانة لله.

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

كما نلاحظ، 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 سنعامل 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 تحُث عباراتي ضمناً إليه. ولكن لم يكن ذلك عذراً أبداً.

في منتصف الطريق إلى البيت

كوني كنت غير مدركاً للمشكلة، فإني قلت إلى اللقاء للجميع بعد العشاء وعدت للبيت. فجأة، حصل انفجار ضخم في رأسي! لم أبكت في كل حياتي من قبل الروح القدس كما يكنني في هذه المرة. التيكيت 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 أذبتك وكانت تلك خطيئة. لقد اعترفت أمام الله وما أنا عدت لأعترف لك وأطلب منك المغفرة فهل تغفر لي؟» ولدهشتي الشديدة فإنه فقال: «كلا!» اعتقدت 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...» أنتي شخصاً أيضاً. أنني أردي سروالي مثل أي شخص آخر - كل سائق على حدة - ما لم أكن في عجلة من أمري.)

أنا متأكد الآن أنه يوجد أشخاص آخرين لا يريدون أن يغفروا لي أيضاً. لكنهم لا يأتون ويقولون ذلك في وجهي مباشرة. يميل الناس للقول: «أوه، أنني أغفر لك.» ومع ذلك فإنهم ما زالوا يتمسكون بغبطهم 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 ناهت الكلمات من فمي حتى أنني فقدت الفعالة اللاهوتية. انطلقت عائداً إلى البيت وكنت أشعر بالنعاسة الشديدة! فأخذت «أرتم 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؟» فكنت ترنيم جديدة يمكننا جميعاً 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 اختبارين إما أن أدير ظهري للمسيح والصليب وأشعر بالشفقة على نفسي، أو يمكنني مواجهة حقيقة أنني أفسدت الأمر وأعترف بذلك أمام الله والرجل الذي أذبتني (وهذا ما فعلته مسبقاً، وأتابع حياتي وأكون قد تعلمت ألا أفعل ما فعلته مرة أخرى.»

أنني 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 علاقاتي مع أبي السماوي.

أخيراً، وبعد التمرد والتخبط في عدم المغفرة لنفسي نحوالي نصف ساعة، فأنني 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 صالحتي وأضفت بعد ذلك قائلاً: «أوه، نعم يا جوش. لقد غفرت لك.» ومع ذلك بدأت «بترايم التسايح والتصحيح» وبدأت أسير مرة أخرى بإيماني.

حسناً. سعادتني الداخلية أثارت فعلياً سلام هذا الأخ. استمرت هذه الفاعلية المتميزة لمدة سنة. أثناء هذه الفترة تابعت بنسبة الطرق أن أعبّر له عن محبتي كما لم أفعل ذلك من قبل. في أحد الأيام قصت 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 فأنني 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 أأخذ القرار لمغفرة نفسي وأن أتابع سببي بالإيمان. فإن تلك العلاقة لن تفسد أبداً على الأرجح.

فكر بالأمر الكثير من العلاقات لا تفسد في الأوقات الخالية 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 تغفر 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 الفضل في أن أغفر لنفسي أو لأي شخص آخر يكون قد أداني هو أنني أتحصن بامتلاكنا معايير للغفران أعلى مما يمتلكه الله. لأن مهما كان الشيء الذي أداني عظيمياً لدرجة أنني لا أستطيع غفرانه. فإن الله قد غفر ذلك مسبقاً.»³ تعلمنا آية عبرانيين 10: 14 قائلة: «لأنه بقرآنٍ واحدٍ قد أكمل إلى الأبد المقدسين.» 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. فأنها تعني أن يسوع علمنا أن نصلي: «أغفر لي أيها الرب كما أنا غفرت للآخرين.» لقد اقتنست 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 تطيع في ذهنك هذه العبارة: «عندما أرفض أن أغفر فأنني أدمر الجسور التي أحتاج في أحد الأيام المرور عليها.» بغض النظر عن تكون. 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 أذاك أو أساء معاملتك أو أهانك. ويجب أن تبدأ مع شريك الحياة. نقرأ في هوشع أنه حينما أصيحت زوجته عاهرة. فإنه ذهب واشتراها بالمراد العلني وأحضرها للبيت وغفر لها.

ليس أنه يجب علينا مغفرة شركاء حياتنا فقط. ولكن يجب علينا مغفرة شركاء حياتنا السابقين. لهذا السبب يمثل 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 تحيى 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 لأن ذلك هو كتابياً فقط. ولكني أعرف قيمته من التجارب الشخصية أيضاً.

أنت بحاجة لأن تغفر لأفراد العائلة الآخرين. كان شفيقي الأكبر ويلموت. هو الابن المفضل عند والدي. مع ذلك. وعندما غادر المزرعة. فإنه رفع عليهما قضية للحصول على ٧٥٠٪ مما يملكونه. لقد كنت مستاءً منه لعدة سنوات لأنه تسبب بالأذى لوالدي كثيراً وللمعرض المهين العلني لمشاكل العائلة.

لم ترض فترة وجيزة بعدما أصبحت مسيحيةً إلا وبدأ الله بيكتني على استهائي 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 قتلنا ماما» - لأنني أعرف إنه فعل ذلك. ما بين سوء معاملة والدي السكرير 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 وأرسلت بعد ذلك الملاحظة التالية: «لا أريد رؤيتك مرة أخرى أبداً»

حسناً. بعد أن أغفر لشخص ما. كنت اعتقد أنه من المفروض أن أشعر بطريفة أفضل. لكنني شعرت بالنانة والفساد! أخيراً كان يجب عليّ الاعتراف أنني أفسدت الأمر ووجدت نفسي مضطراً لطلب المغفرة عن الطريفة التي غفرت فيها إلا بفعل 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: «بَارَبِّ لَا تَقِمْ لَهُمْ هَذِهِ الْحَطِيئَةَ» (الأية ٦٠). نحن بحاجة لتتعلم كيف تغفر لهؤلاء الذين يرتكبون الجرائم ضدنا.

الغفران الصعب

لم تعلم غولدي بريستول عن جريمة الاغتصاب والقتل الوحشية التي تعرضت لها ابنتها البالغة من العمر واحد وعشرين عاماً إلا بعدما تلقت برفية موجزة من دائرة التحقيق في أسباب الموت. ورد في البرقية التالي: «لدينا جثة ابنتك هيان - كيف تريدنا منا أن نتخلص منها؟» بعد الجنائز. فاد الله العائلة لأن تصلي من أجل القاتل. كان قد تم إلقاء القبض عليه. وحصلت غولدي على إذن بالذهاب إلى السجن الفيدرالي. نظرت هناك إلى وجه الرجل مباشرة وقالت له. «أنتي اغفر لك»

يجب علينا أن نغفر حتى لهؤلاء الذين يؤذون أكثر الأشخاص الذين نحبههم ونعزهم. زوجة أحد الأخوة لستة أشهر والذي كان يعمل ضمن أفراد طاقم الوظيفي لعدة سنوات. ماتت نتيجة صدمتها 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 يطارد الأشخاص الذين ماتوا دون أن يغفر لهم. نحن بحاجة لأن نغفر لأشخاص من الماضي. كما أننا بحاجة أيضاً لأن نغفر للناس من حولنا الذين يضطهدوننا. والذين يرموننا. والذي يضيقوننا 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.

نقول حضارتنا / ثقافتنا. «أنت لديك حقوقك. طالب بهذه الحقوق» لكن الله دعانا كي نغفر لهؤلاء الأشخاص بسحقون 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 علاقتنا مع الله الأب وإلى أنفسنا وإلى الآخرين. المغفرة شاملة ومركزية كلياً.

في سلام الآن

قد ننسأل الآن قائلاً: «متى أغفر؟» ينصحنا بولس في أفسس 4: 26، «لَا تَغْرَبِ الشَّمْسَ عَلَى غَيْبِكَمْ» - لا يمنعنا الكتاب المقدس من الغضب. بل بالخبري إنه ينصحنا بأن نسيطر على غضبنا. اعتقد 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 الأدي 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 أسف لأنني عرضت لك لهذا الموضوع. وأمل 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 للمناقشة مع ذلك في حياتك ليضع أياك ومن ثم التعامل مع الشخص الآخر.

تلخيص الأساسيات

لدينا ثلاثة مصادر للمغفرة. المصدر الأول هو نموذجنا يسوع المسيح. وتدبره الإلهي المسبق للمغفرة. المصدر الثاني هو الروح القدس الذي يقوينا كي نغفر - لأننا لا يمكن أن نغفر حسب قوتنا نحن. كلما ازداد سيرنا ونحن ممثلين 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. نقول لنا آية رومية 1: 17 أن نسير «بالإيمان للإيمان» 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 أحدهم شيئاً يسيراً إلي. فإنه سرعان ما أنسى تماماً أن شخصاً ما كان قد غفر لي من قبل.

يمكنني أن أخول إلى مرجل بخاري من شدة غضبي. وتنوعية شخصيتي هذه فإنه يتوجب علي أن يغفر لي أكثر من أن أغفر أنا بكثير. عندما أركز على احتياجي الخاص للمغفرة. فإن ذلك يعني مغفرة الأشخاص الآخرين ضمن نطاق السيطرة والإدراك.

هذه ليست مغفرة

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

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 عليّ 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 غُفر لك. يذكرنا بولس في كورنثوس الأولى 13: 5 أن المحبة «لا تحسب النقاط عن الأخطاء» ما يعني أنه يجب علينا أن نحب الشخص ونجاوب 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 تدهش عندما يعود ويشارك مرة أخرى.

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

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

المغفرة ليست مجرد القول «نعنا ننسى الأمر» أنت لا تنسى الأمر. بل بالحرى. 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 والجهد لتعليم المسيء 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 بقرود بون رخصة قيادة حطمت سيارتك. ولكن يتوجب على ذلك الشخص التعامل مع القانون.

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

أخيراً وليس بأخر. نتعامل بالمغفرة 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 إيدانك شريك الزواج أبداً. إذا كان الأمر كذلك. ولا أية علاقة زوجية من علاقتنا 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 و فلم قصة حب (Love Story) القائلة: «الحب يعني ألا تقول أنك أسف أبداً». فإنهم يظهرون القليل من التفهم لطبيعة العلاقات الحميمة. سوف يتوقع شخصان يقبمان 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 دوني على شيئاً فعلته. فأنا اشعر بالأطمئنان أنها لن تستغل شفاهتي.

هذه هي المغفرة

الآن وبعدما 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 عليّ أن أشعر لها. فهي لم تسعى لطلب المغفرة؟ جبرنا محبة الله على اتخاذ الخطوة الأولى. نقرأ في يوحنا الأولى 4: 10. « في صَدا هي المحبة: لَيْسَ أَنَا نَحْنُ أَحْبَبْنَا اللَّهَ. بَلْ أَنَّهُ هُوَ أَحْبَبَنَا. وَأَرْسَلَ ابْنَهُ كَفَّارَةً (نضحية الكفارة) لِحَطَابَانَا. 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 قَرْنَانِكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهَنَّاكَ تَذَكَّرْتَ أَنْ لِأَجِيبَكَ شَيْئاً عَلَيْكَ فَأَتَرَكَ هُنَاكَ قَرْنَانِكَ قَدَامَ الْمَذْبَحِ وَأَنْصَبَ أَوَّلًا اضْطَلِحَ مَعَ أَجِيبِكَ وَجِبْتِيذِ نَعَالٍ وَقَدَّمَ قَرْنَانِكَ» (متى 5: 23، 24). يفسر هنا الله بكل وضوح أنه يريد منك أن تأخذ أنت المبادرة بغض النظر عن محتاج للمغفرة - إنه حتى لا يريد منك العبادة إذا كان يوجد خطئاً ما في العلاقة وأنت لم تحاول تصحيح ذلك. لو أتبع الناس هذا التعليم الكتابي وبغوا مبتعدين عن الكنيسة لأنهم يرفضون منح أو طلب المغفرة. فأنتي أنساءل 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 فريدين. الهدف الموضوعي الثاني موجود في آيات كولوسي 3: 12-15 القائلة: « فَالْبَسُوا كَمَحَاتَرِي اللَّهِ الْفِيئَسِينِ الْحَبِوبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ. وَلَطْفًا. وَتَوَاضَعًا. وَوِدَاعَةً. وَطَوَّلِ انَاةً. مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا. وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَنْ كَانَ لِأَخِي لَأَخِي أَحَدٌ يَشْكُو. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا. وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ النَّسُوا الْمُحِبَّةِ الَّتِي هِيَ رِنَاطُ الْكَمَالِ. وَلِنُؤْمَلِكُ فِي قُلُوبِكُمْ سَلَامَ اللَّهِ الَّذِي إِلَيْهِ نَعْبَتُمْ فِي حَسَبِ 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 المرابط.

لماذا لا تغفر؟

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 مبالغون للتأكيد أو الحرزم. يمكن أن يقدم «التفوق» على شخصاً ما بعدم الغفران له الإحساس الكاذب بالأمان بكل تأكيد.

سر المحبة



كخلم الحقد هو سبب آخر لعد غفراننا. تعلمنا ابني أفسس 1: 30 و 31. «وَلَا خَرْتُوا رُوحَ اللَّهِ الْقُدُّوسَ الَّذِي بِهِ عَيَّنْتُمْ لِيَوْمِ الْبَيْعَةِ وَكُونُوا لَطْفَاءً بَعْضُكُمْ لِنَحْوِ بَعْضٍ. سَفُوفِينَ مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضاً فِي الْمَسِيحِ» ما يعني ألا نكخلم 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 جاءتني 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 ماكديويل فإنني أقدر كثيراً ما شاركتنا به اليوم لكنني لا أرغب في أن أحب الناس كذلك المحبة التي تحبني فيها»
أنهلتني ذلك جداً وسألته قائلاً «لم لا؟»
فأجابته قائلة. «لأنني أريد التمتع بكره الناس الذين يكرهوني»

بعض الناس خفروهم المرارة والاستياء لدى الحباذ. ارتكبت بعض الأحداث الأكثر شهرة في التاريخ بسبب الغبط 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 غفراننا عندما نغفر لشخص ما. فأنت كما نلاحظ تجعل نفسك شفافاً. ربما لا تريد أن تغفر لشخص آخر لأنك احترقت من قبل وأنت خائف من أن تحرق مرة أخرى. هنا يتدخل موضوع سلامة صورتك الذاتية. ما لم ترى نفسك كما يراك الله - فأنت لن تكون راعياً 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 8: 28 أن الله يجعل كل الأشياء (حتى السيئة منها) تعمل معاً لخير هؤلاء الذين يحبونه. وعند ممارسة الشفقة الذاتية. فأنت تضع حكمتنا فوق حكم الله. نحن نقول تأثراً لذلك. «لا يمكن لهذا المجال أن يعمل معاً من أجل الخير يا الله. وأنت عدم الحيلة لعمل أي شيء جاهده»

تحويل اللوم هو سبب آخر يتكرر كثيراً للتناقم مع عدم المغفرة. الشعور الفاتل «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 جاء شخص آخر سوف يمنعك من أن تغفر له. أنت فعلياً لا تمنع إذا شخصاً ما فعل ما فعله لك فعله لشخص آخر. لكن كيف جرأ وفعل ذلك بك؟ تخبرنا آية أفسس 4: 26 «لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَبْطِكُمْ» (أرجوا 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»

سر المحبة



الفضيل 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 جانباً رافضاً إنهاء أذى البارحة لدرجة أنك تفتقد لفرح اليوم.

إذا كنت تحب السيارات، فكر في النسيان وكأنك لا تقود السيارة حتى ينغذ وقودها دون أي سبب. أو إذا كنت قد نشأت في مزرعة، مثلي، فكر في النسيان على أنه عدم جلب الموقف من أجل ما يستحقه، النسيان يعني عدم احتساب وعد نقاط الخطأ. أن تنسى يعني أن تضع الموقف على الرف وتدع الغبار يغطيه. وعندما يحصل حدث مشابه فيمكنك إلقاء نظرة على الرف وأن تذكر نفسك لما يجب ألا تفعله. ومن ثم ننساه 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 توضيحات لمسيرتي معه. عندما كنت أدرس عن المغفرة، فأنتي اكتشفت ما الخطأ الذي كنت أفعله وما الصواب الذي كنت أفعله. شجعني الله على ما كنت أفعله صواباً وبكتني 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 خطأً. لكن المسيح مات من أجل ذلك.» ثم أعيد ذلك على الرف وأسير بالإيمان - ولدي قدرة أفضل للتعامل مع أذى المستقبل. هذه هي الطريقة التي يستخدمها الله لي يجعل مني شخصاً أفضل.

بفسر 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 حفيظ وريحص الثمن.» لقد شعرت فعلياً بهذه الطريقة تجاه أحد الأخوة معتقداً أنه يجب عليه أن يتعلم درساً قبل أن أغفر له مرة أخرى. لكن منح المغفرة المجانية مراراً وتكراراً، فإننا نؤكد على المغفرة اللامتناهية التي يمنحنا إياها الله بواسطة المسيح. لكن معرفة أن الله سوف يغفر لنا لا تُلصق ضمناً إلى أنه يجب أن نعمل الخطيئة بإرادتنا. أنها تعني فقط أنه عندما نفسد الأمر، فإن الله سوف يغفر لنا وبعيدنا 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 بعد نظراً. هل لك أن تخيل المشهد حينها عندما سأل بطرس يسوع عن عدد المرات التي يجب أن يغفر فيها لأخيه؟ توقع بطرس أن يشير انطباع يسوع فعلياً بروحانيته ورغبته بالمغفرة بالاعتماد على كونه عضواً دينياً فعلاً حيث سألته قائلاً: «لقد سبع مرات؟»

يمكنك تقريباً رؤية بطرس وصدره منتفخاً بالكبرياء وابتسامته الرضا على وجهه منتظراً من يسوع أن يبرئ 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 سَبْعَ مَرَّاتٍ» (متى 18: ٢٢). ألا يمكنك حينها سماع بطرس وهو يجيب متلعثماً: «أه يا ربي. هل لك أن تكرر عليّ 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 النخلي عن الشخص الآخر بعد بضعة 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 نسب المعاناة في حياة ذلك الشخص مساوية أو حتى أسوأ مما سببه لنا ذلك الشخص من معاناة. لكن الكتاب المقدس يعلمنا: «لَا تَحَارُوا أَحَدًا عَنْ شَرِّ بَشَرٍ. مُعْتَبِينَ بِأُمُورٍ حَسَنَةٍ قَدَامَ جَمِيعِ النَّاسِ. إِنْ كَانَ تُمْكِنًا فَحَسَبْ طَقَاتِكُمْ سَلِّمُوا جَمِيعَ النَّاسِ» (رومية 12: 17-18). يقول لنا الله في آية رومية 10: 30، «لِيِ الْإِنْتِقَامِ، أَنَا أَجَارِي».

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 ثن يوم وشقيقتها التي كانت خبيها ومعجبة بها كثيراً سجينتان في معسكرات الاعتقال النازية في رافينسبروك. كان أحد الحراس شديد القسوة عليهن على وجه الخصوص. كان باستطاعة كورني حمل معاملتها بقسوة، ولكنها بالكاد كانت تستطيع حمل 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 لتفعل 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 رياً ومخلصاً لي وأثبت إليك طاملاً مغفرتك على فسوتي في معسكر الاعتقال ذلك».

كانت كوري قد أوصلت لثوها رسالة مغفرة. مع ذلك وعندما تعرفت على الرجل الذي أساء معاملتها شقيقتها بقسوة حتى الموت، فإن الاستياء عاد إلى قلبها. فقد كان واقفاً هناك وبده ممدودة، ولكن لم يكن باستطاعة كورني رفع يدها لتأخذ يده. فكرر الرجل قوله: «كورني، 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 وكراهبتها. شعرت فجأة بالدفء يسري في جسدها بينما ملا الروح القدس قلبها بحبة الله. وقبل أن تدرك ما الذي تفعله، أخذت يده ونظرت إلى عينيه مباشرة وقالت: «أنني أغفر لك كل شيء».

بذكرني الله في كثير من الأحيان بهذا الجزء من حياة كوري ثن عندما أريد أن أغفر بالإيمان، لا يمكنني تفسير الوضع بالضبط. ولكن قوة المغفرة سوف تخضر دائماً عندما تسمح لها، يكون الروح القدس موجوداً عندما نشعر بالضعف ليمتحننا 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، أنتي أشكرك من أجل مغفرتك. شكراً لك من أجل موت يسوع المسيح على الصليب من أجل خطايي حتى يتم

سر المحبة



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 تغفر أنت. وأريد أن أتخذ المبادرة لمنح المغفرة. امتحني القوة لابتلاع كبرياتي وطلب المغفرة عندما أرتكب خطأ. اسفني من كل مشاعر الاستياء والمرارة.

«أيها الرب، أنتي أطلب أن تبكيني عندما احتاج التيكيت. 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

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

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 المغفرة (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).

لوكيربي، 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 والحقيقية.

الهوية المشتركة

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

أحسن صديق لي أن زوجته كانت منجذبة جسدياً وعاطفياً لرجل كانت تعمل معه. خرج الرجل عن طريقته المعتادة ليعبر لها عن حبه وكى 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 طمئننها بدعمه بالصلاة بينما كانت تحاول أن تبوح بمكنونات مشاعرها. استنطاقاً بعد عدة أسابيع تطویر علاقة حب جديدة وثقة كبيرة جداً لدرجة وضع ذلك المتطفل جانباً.

إذا كنت غير والثياً الآن أن شريك الحياة مخلصاً وجدير بالثقة ويفكر دائماً بأفضل الطرق فيك ومن أجلك، فإن الافتتاح يكاد يكون مستحيلاً تقريباً ولا يمكن تطویر علاقة حميمة ودائمة. قد تكونا تعبتان في نفس الببت، لكن كليكما يكون وحيداً جداً.

كتب ريتشارد سترابوس (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 تطویر علاقة ذات مغزى وهادفة.

اعترف أحد الطلاب قائلاً: «في معظم الأحيان، وعندما أجد نفسي مع إحدى الفتيات في الفراش، فأنتي أمتي 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 العيب 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 بارياخ: العالمة النفسية الاجتماعية، وليندا ليفين، الطبيبة النفسية. بعدما لاحظنا في الجلسات الاستشارية أن المدايرة بالثقة هي العامل الذي يسمح بالحرية ويقود إلى الالتزام: «النساء اللواتي يكنّ مرتبطات بعلاقات آمنة ومليئة بالاهتمام يظنّ أنهن يشعرن بحجل ذاتي أقل ويكنّ قدرات على الاستمتاع بالحرية الجنسية أكثر لأنهن يتفنن بشركانهن ويشعرن أنهن مقبولات من قبلهم.»^٣

اعتقد أن المدايرة 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 وسماننا المميزة.

الحرية تتطلب الثقة

من الواضح أن عامل الثقة هو عامل حيوي هام جداً في مجال العلاقات الجنسية. إذا استطعت تعلم السيطرة على حيائك الجنسية قبل الزواج فسوف يصبح بإمكانك السيطرة عليها في الحياة الزوجية. الانتظار حتى الزواج لإقامة علاقة زوجية يزيد من الثقة المتبادلة. خطة الله لحيائك الجنسية تتضمن الحماسة والاستسلام منه بالثقة 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 حقيقياً.

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 للأسباب خارجة عن إرادتهما. فأنهما اضطررا 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 ببنا. 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 لوحيدهم على جزيرة استوائية.»
أوتني 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 ومثنائين تماماً وكنا نتمتع ونحترم بعضنا البعض على نحو ممتاز إلا أن الامتلاء بالمحبة الممنوحة من الله كان مقبوضاً. انفصلنا بالنهاية عن بعضنا البعض وبقينا من أعر الأصدقاء.

قابلت بعد ثلاث سنوات دوتي. ولم تجز إلا فترة وجيزة والثقت دوتي مع بولا. أصبحنا صديقتين عزيزتين وأخذنا نضيان 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 أصحبت فترة الصباح مع بولا. اقتربت مني وعانقتني قائلة: «أنتي سعيدة جداً يا عزيزي أنك تصرفت على نحو ممتاز طوال ثلاث سنوات ونصف.»

سر المحبة



أخذت نفساً عميقاً وسألتها قائلاً بتردد: «لماذا؟» فأجابته دوني قائلة: «لقد شاركتني بولا في هذا الصباح أنها كانت خبيك ومررت عليها أوقات كانت مستعدة فيها لعمل أي شيء من أجلك. ولكنك لم تستغلها أبداً في حياتك» لا داعي لأن أقول أنه خرجت مني تهييد ارتياح كبيرة. وكنت سعيدة سعادة 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 دوني 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 قائدنا الروحي وأن يكون له علاقتنا 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 نفعلناه وكل خطوة نتخذها 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، فبالى 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 اختبارات صعبة حتى عندما لم يكن مسيحياً. فإن هذه الاختبارات كانت جيدة. كان دائماً يمتلك معايير أخلاقية عالية.

«لاي 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 بالأخر 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: «حَتْمَلُ كُلُّ شَيْءٍ وَتَضَعُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ» (كورنثوس الأولى 13: 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 للصحة من جديد. المسيح يؤمن دائماً بالأفضل. حتى ولو خذل ألف مرة. أنه يبقى مستعداً دائماً للمغفرة والثقة من جديد للمرة الألف وللمرة الأولى.

أسئلة للتأمل

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

المزيد من المعلومات المفيدة:

مكغينيس، ألان. عامل الصداقة (McGinnis, Alan. The Friendship Factor. Minneapolis: Augsburg, 1979).

وايت، جيرى. الأصدقاء والصداقة (White, Jerry. Friends and Friendship. Colorado Springs: Navpress, 1982).

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 مرؤوسيتهم أو معلميتهم - 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 ومكروهة مختلفة. غايتهم هي عمل إيجابى 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 بضعة 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 فكرتي 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 أوتي بثماره في علاقتي مع زوجتي. خقق حلم حصولنا على بيتنا الخاص عندما انتقلنا إلى بيت جميل على الطراز الإسباني. لم يكن غالي الثمن كثيراً، ولكنه استنزف كل فلس ممتلكه. لقد اعتقدت أن البيت ليس بحاجة لأي شيء.

لقد انتقلنا وربينا كل شيء وبمجرد من أن أنهينا من تنظيف كل شيء، إلا وزوجتي تقول: «هل يمكننا إعادة صيغ المطبخ يا عزيزي؟» شخصياً، اعتقدت أن المطبخ كان رائعاً جداً! لقد كان مصبوغاً نوعاً ما بلون الخردل الصغير، 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 صيغ المطبخ يعني الكثير لزوجتي، على الرغم من اعتقادي أن الأمر لم يكن بهممني لا من بعيد ولا قريب. على الرغم من كل شيء، إنها هي التي سوف تحضي هناك وقتاً أكثر مما سأحضيه أنا. وهنا كان يجب على التجاوب مع السلطة. على الرغم من أننا لم تكن تمتلك الكثير من المال إلا أنني أدركت أن إعادة صيغ 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 عزيزتي، دعينا نصبغ المطبخ» وبدأت العمل على الفور. بعدما صبغت الطبقة الأولى كان يتوجب علي الاعتراف بأن

لون الخردل الأصفر السابق كان بشعاً فعلاً. أنتجت الطليقة الثابتة بالنهاية النتائج المرجوة وأعطت الحدران لوناً أصفر لامعاً دافئاً.

أنت زوجتي وأنت على عملي بإطراء - جعلتني أشعر كالمالك - وعندما انتهت من ثنائها. شعرت وكأنني صيغت مطبخ ملوكي. بعد ذلك سألتني فائلة. «أمكننا يا عزيزي صيغ الخواف باللون الأبيض؟» بما أنه كنت أمتلك شركة أصباغ فأنتي كنت أعرف تماماً ما الذي تريده. كنت أعلم مدى صعوبة صيغ الخواف. لكنني نهضت مبكراً في الصباح التالي ووضعت طبقة أخرى وصيغت الخواف. كنت أتحرق شوقاً وأنا انتظر زوجتي لتتري عملي. أنني أتذكر وجبتنا الأولى في المطبخ بعدما انتهيت. عانقتني زوجتي وقالت لي. «لقد اعتقدت يا عزيزي أنك لا تريد أن تصيغه. 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 للإخاد.

أمونس وستينيت (Ammons & Stinnette) هما باحثان دراسيان عملاً 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.» بعد دراسة أجريت على ٢٥٠٠ شخص متزوج. فإن الدكتور لويس تيرمان (Dr. Lewis Terman) يصف الشخص الذي 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 مازق 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 عال. فإنه على الرغم من كل شيء يميل ليكون «أمراً» ويكون استبدادياً. إنه لا يحب تلق الأوامر من الآخرين ويكره المشاركة في المناقشات لأنه يشعر بالاستياء والحرارة عند الخسارة. إنه يتزعج ليكون سلبياً وليكون متذمراً مزمناً ول يمتلك 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 لِنَفْسِيهَا» (كورنثوس الأولى ١٣: ٥).

يوجد تشبهات عظيمة على ما يسمى بالوقت الحالي «بالحقوق» أنا أمتلك حقوقاً وأنتي أصرت عليهم. هو الموقف المشترك الذي نسمعه حالياً. بضرب 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 ابتي كورنثوس الأولى ٧: ١٠٣: «لِيُؤَيِّفِ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ حَقَّقَهَا الْوَأَجِبَ وَكَذَلِكَ الْمَرْأَةُ أَيْضاً الرَّجُلَ. لِيَسْ لِمَرْأَةٍ تَسْلُطُ عَلَى جَسَدِهَا بَلْ لِلرَّجُلِ وَكَذَلِكَ الرَّجُلُ أَيْضاً لِيَسْ لَهُ تَسْلُطُ عَلَى جَسَدِهِ بَلْ لِلْمَرْأَةِ.»

يشهد بولس على ذلك مرة أخرى حينما كتب فائلاً. «لَا تَنْظُرُوا كُلَّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ. بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِأَخْرِيَيْنِ أَيْضاً» (فيلبي ١: ١٤).

بسأل 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 ما 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 بطريقةنا الخاصة. سيكون هناك اختلافات في الآراء. وأوقات يحتاج فيها المرء السماح لسعادة الشخص الآخر بأن تأتي قبل سعادته هو.

كان مجال التسوية 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 بحبها جوش هي عن رعاية البقر وقصص الجاسوسية والغاز الجرائم. من ناحية أخرى فأنا أحب قصص العرام وقصص الناس - وأي شيء يتعلق بالعلاقات. كثيراً ما بأخذني 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 كايوبير لكرة القدم الأمريكية. لم ننشأ زوجتي وتترعرع في بيت كانت فيه لعبة كرة القدم الأمريكية أولوية. قررت دوتي بالنهاية أن نتعلم 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 أقرب منها. كان باستطاعتي رؤية جذعين متساويين فعلياً في القطر. كل جذع منهما يتأقلم ويخضع للآخر موحين أنهما شجرة واحدة. ولكنها لا يزالان بالحقيقة بشكلان شجرتان متساويتان. الشخصين الذين يتحدوا بالزواج. يمكنهما التأقلم مع بعضهما البعض لدرجة أن ولا واحد منهما يفقد ما هو حيوي وهام. وبينما 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

أسئلة للتأمل

ما معنى «التجاوب مع السلطة» بطريقة إيجابية؟
لماذا ذلك مهماً في العلاقة الزوجية؟
كيف يمكنك تعلم التجاوب مع السلطة؟

المزيد من المصادر المفيدة:

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

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

سر الكسبية

الفصل العاشر

فيما يتعلق بهذه الفضاخ السرية

رما 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 ثراً غنياً بدرجة لا توصف في حياتك الزوجية وفي حياتك. يا له من شعور عظيم عند دخولك علاقة حب زوجية وجنسية بضمير حي - معرفة أنك تجد 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 تتجارب 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 حياتك. 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 بربك؟ 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 العلاقات الجنسية قبل الزواج. فكيف يمكننا القول عن النوع الآخر من العلاقة الجنسية أنه أمر جيد؟ ذلك لا يجعل الأمر مفهوماً ولبس له معنى. وضمائرنا 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 لدى العصر بضمير يشعر

بالذنب؟ لقد أردت دائماً أن انظر في عيون بناتي مباشرة وأقول لهن أنني أمل أن الرجال الذين يواعدوهن والرجال الذين سوف يتزوجوهن سوف يعاملوهن كما عاملت والدتهن.

المبدأ الإرشادي الآخر الذي تبنته كان أن أنصرف في تواعدي بنفس الطريقة التي انتظر من زوجتي المستقبلية أن تعامل الذين كانت تواعدهم. أنا سعيد في الوقت الحالي لأنني التزمت بهذه الفلسفة. المرأة التي واعدتها لمدة ثلاث سنوات ونصف وكنا أن نتزوج أصبح حالياً من أعز صديقات زوجتي.

قد نقول: 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.

يتناقض المؤلف إيلوف ج. نيلسون في كتابه حيانكما 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 وندب 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 تكبير أنفسنا أننا نعيش في مغفرة يومية وأن نفهم أننا قد تبررنا بالنعمة بواسطة الإيمان بالله. أخطاء الماضي غفرها الله المجد 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 يمتلك 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

بأني الكثير من الأزواج طالبين مني المشورة بعدما يكونوا قد أحبوا بعضهم البعض. والسؤال الوحيد الذي يطرح مراراً وتكراراً هو: «كم من جاري الماضية يجب أن أشارك بها من أحب الآن؟» تسبب هذه القضية الكثير من الكرب والألم للكثير من الناس. تصبحني هي ألا تشعر بأنك «مضطرب لقول كل شيء». إذا عرفت أنك محبوباً ومقبولاً كما أنت عليه الآن. فإن حيك في أمان إن. مع ذلك، إذا كانت الأحداث من حياتك السابقة ستجعل من أحدهما يشكك بالعلاقة. فأنت على أرض مهترزة 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 للوصية هو الخوف - الخوف من أن تكشف حياته الماضية سوف يؤثر سلباً على العلاقة وعلى حياها وقيوتها له. إذا كان ذلك هو سببه الحقيقي لعدم البوح بالمعلومات. فأنتي أشير عليه بأن يشارك حياته الماضية معها ويضعان جبهتهما 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 قاتلاً:

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: إنهب أولاً إلى شخص خترمه 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 تفلق حبال 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 راعياً جداً أن تعترف بذلك. لا بل بالحقيقة أنك اعترفت بذلك لشخص (الذي يمكنك أن تذكره بالإسم). يمكنك بعد ذلك تفسير أنك حجيت هذه المعلومات لأنك شعرت أن هذا من أكثر الأمور الحية 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 حيائك 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 براها الفنان الأوحده في مخططة.

أسئلة للتأمل

ما هي الفضيحة السرية في حيائك والتي يستخدمها الشيطان لإحزانك؟
كيف يمكنك التخلص من هذه الفضيحة السرية؟

سر السرية

الفصل الحادي عشر 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 زواحي من دولتي 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 وغير المسيحيين على حد سواء، لأنه يوجد تطابق هائل بين الحميمية 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 ليصوت على الصليب من أجل خطايا الإنسان. ما أن تقبل 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 واستنصر قيمة أبدية في ذلك الشخص. عندما جعل ذلك أمراً داخلياً، فإن هذه الافتتاحات سوف تساعد على إعادة البرمجة بأكثر الطرق إيجابية لعضوك الجنسي الأكثر أهمية - (عقلنا).

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) البروفيسور المساعد لدائرة العمل الاجتماعي والطفل والعائلة في جامعة جورجيا، والدكتور نيك ستينيت (Dr. Nick Stinnett)، البروفيسور ورئيس دائرة التنمية البشرية والعائلة في كلية الاقتصادات 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 الأنتى. أظهرت النتائج تطابق متفارب «بين قوة المشاعر الدينية عند المرأة وبين قدرتها على التمتع بالعلاقة الجنسية». لقد استنتجا أن «النساء اللواتي يمتلكن المشاعر الإيجابية الأكثر قوة حبال الدين هنّ اللواتي يمتلكن حياة جنسية جيدة جداً». النسبة الأعلى للعلاقات الجنسية غير المشبعة ولا المرضية تظهر بالحقيقة بين النساء اللواتي يقطنن «ضد الدين». بالتالي «النساء اللواتي يمتلكن مشاعر قوية ضد الدين هنّ الأكثر احتمالاً لإقامة علاقات جنسية غير سعيدة» ٢

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

ثمّ قام بعد ذلك أستاذان 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

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

تم 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.

بشير ستينيت إلى البحث الدراسي الآخر الذي أجرى 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. إن. لن يكون الأمر مفاجئاً أن تقدم الحياة الدينية المشتركة الأساس للقيم العامة المشتركة والإحساس بهدف ومغزى الحياة داخل العائلة. بشير 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 المتدنية 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» - حسبما تظهر الدراسات - أن الأزواج الذي تزوجوا في كنيسة يبقون معاً في أعداد أكبر بكثير من 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 المدهران بالملاحظة في العلاقات الزوجية. فإنه كلما كانت الافتقاعات 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 المتدنية قد تكون بكل بساطة إظهار السعادة الشاملة العظمى مع الحياة بشكل عام» ٨

الروحانية والعلاقات الجنسية

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

هناك ثلاثة أنواع من الفكر قد نلقي بالضوء على هذا السؤال. يأتي في المرتبة الأولى رأينا الفائل 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 نتميز بالتحفة غير الأنانية. (٤) أنه يجب علينا إظهار اللطف والفهم تجاه الآخرين. (٥) أنه يجب أن نكون متسامحين ووطنيين 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 (1) الأنانية، (2) عدم الصبر، (3) عدم الاهتمام باحتياجات وحقوق الآخرين، (4) السرعة في إلقاء اللوم أو الإدانة، (5) عدم الرغبة في التعلم، و (6) التصميم على إشباع الرغبات القوية. من الواضح على الفور أن هذه الميزات هي ليست ميزات مسيحية، يمكن أن يقال 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 تفود تجعل التوافق الجنسي في العلاقات الزوجية أمراً يمكناً ٩٨٪ من الأزواج الـ 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 عشاء دخلهم لكنائسهم بانتظام. و ٨٦٪ يقرنون 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 يقومون بالصلوات العامة في أنشطة كنائسهم.

ربما من الأمانة أن نعصم 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. و ١٢٪ توافقوا جنسياً خلال شهرين. في حين أن ٦٪ فقط توافقوا جنسياً بنهاية فترة الثلاثين شهراً. بعد مرور سنة أشهر إلى عام على زواج الزوجين من بعضهما البعض. فإن ٩٦٪ من النساء اللواتي توافقن جنسياً يقلن أن محاولاتهم بلوغ الرعشة الجنسية نجحت في كل الأوقات أو في معظم الأحيان.

أيضاً، وفي نفس الفترة فإن ٤١٪ من الأزواج يشيرون إلى أن الزوج والزوجة يبلغان الرعشة الجنسية معاً في كل الأوقات أو في معظم الأحيان. و ٣٦٪ من الأزواج يبلغون الرعشة الجنسية معاً في بعض الأحيان. هذه النسبة للتوافق الجنسية هي نسبة أعلى من نسب التوافق الجنسي في دراسات أخرى. إذا كان عيش الحياة المسيحية يتزعج 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، من منتقدون المسيحية، يلصقون ضمناً إلى أنه ليس باستطاعة الشباب الملتزمين بالنماذج المسيحية التكلم بموضوعية فيما يتعلق بالجنس عند نخطيطهم 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 المسيحيين اليهودون (Judeo-Christian = مسيحيون ناموسيون فرضوا التقاليد اليهودية على أخوتهم الأميين [من المترجم]) فيما يتعلق بالأمور الجنسية. لتوضيح 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، سألت الراعي بالنهاية إذا كان الزوجان يمارسان حياة جنسية طبيعية. كانت السيدة X ساخطة وقالت: «دعني أخبرك يا سيدي أن عائلة X هم مسيحيون عندما أجببت أطفالي، فإنني توقفت عن النوم مع زوجي اتعني أنني توقفت عن ممارسة العلاقة الجنسية، ولم أتم معه منذ ذلك الحين. عندما أجببت ابنتي طفلها الثالث، فإنني نصحتها أن تتوقف عن النوم مع زوجها. وأنها لم تنم 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 ومشوهة وغير مسيحية. خميل المسيحية المسؤولة عن أفكار السيدة X هي مثل خميل العلم الطبي مسؤولة المعتقدات السالجة التي يؤمن بها الكثير من الناس فيما يتعلق بأسباب وعلاج الأمراض. ٩

لقد نمت 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 خطأ. لم أستطع تصديق ما قرأت: «أي شخص يمتلك المعتقدات الدينية 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 نعرفني في كل هذه الأرقام والإحصائيات. أنا أعيش في عالم واقعي لأنسجم مع زوجي»

دعوني أشارك ببعض الأفكار النبيرة الشخصية لموازنة الكثير من الإحصائيات التي اقتصت منها. يقترب الزوج والزوجة في العلاقات الزوجية من بعضهما البعض عندما يقتربان من المسيح أكثر. دعوني أوضح ذلك بمثل المثلث المتساوي الأضلاع. يكون الزوج والزوجة هما الزاويتان السفليتان من المثلث ويكون المسيح على القمة. إذا ما أرادتا الزاويتان السفليتان الاقتراب من بعضهما أكثر فإنه يتوجب عليهما الاقتراب معاً للزاوية العليا. للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع. فأنتي اقترحي 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.

	يسوع المسيح	
الزوجة		الزوج

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. أعتقدت 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 المثقفين 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. أعدت على اقتحام مكاتبهم. أعتقدت 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 ما كنت أعانيه أنا. بل بالحقيقة. كان بإمكان بروفيسور مادة النظرية الاقتصادية إخباري كيف يمكنني أكسب أفضل في الحياة. لكن لم يكن باستطاعته إخباري كيف أعيش على نحو أفضل.

ثم فكرت. ربما الهيبة هي الجواب. إيجاد «فضية» وإعطاء حياتك لها. هؤلاء الأشخاص الذين كانوا في جامعتي والذي يبدو أنهم يسكون بخيوط القوة ولهم وزنهم الكبير هم قادة الطلبة. فلذلك ترشحت لعدة مناصب سياسية وتم 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 موقفني هو نفس الموقف دائماً «حسناً. ها هي خمسة أيام أخرى فائمة.» كنت أحمّل من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة بطريقة ما: كانت سعادتني 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 المغزي والحقيقة والقوة والغاية من الحياة ما 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 ومتميز 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 (وما كان ذلك في أسبوع التسجيل) ومعلقاً على ظهره باقطة كبيرة تقول «لا تتبعوني فأنا نائه».

لم يبدو على هؤلاء الأشخاص أنهم يعرفون وجهتهم فقط. ولكن كان يبدو عليهم أنه لديهم فئات أيضاً. أنا لا أعرف عنكم. ولكن أستمتع بوجودي حول أشخاص يمتلكون فئات حتى ولو كانوا لا يوافقون على رأيي. 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 مبرزاً جداً في علاقتهم مع الآخرين كانوا يمتلكون شيئاً لم أكن أملكه ولكنني كنت أريده. فلذلك أقمت معهم علاقة صداقة.

بعد عدة أسابيع. كنا جالسين في مقر إجاد 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 نادل 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 متبحر 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 هي نوع المظهر الخارجي الذي كنت أقيمه. كانت محادثاتهم تزعجني. كنت أريد ما يمتلكونه. لكنني لم أريد منهم أن يعرفوا ذلك. على الرغم من أنهم كانوا يعلمون طوال الوقت إنني أريد ما يمتلكونه وكانوا يعرفون أيضاً إنني لا أريدهم يعرفون إنني أريدهم. (يمكنك رؤية المازق الذي كنت واقعاً فيه.)

فصلت بمقعدتي للوراء وحاولت التصرف بريادة جاش ولاميلالا. 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 المراج الخطأ. وقالت كلمتين فقط: «أعتقدت أنني لن أسمعها أبداً في جامعة كجزء من «الحل» فقد قالت: «يسوع المسيح» فقلت لها: «أوه، دعينا من ذلك. فقد سمعت من الدين والكنيسة والكتاب المقدس. فلا تعطيني تلك القمامة عن الدين.» لا بد أنها كانت شجاعة جداً وتمتلك فناعات قوية جداً لأنها نظرت إليّ عيني مباشرة وقالت: لكنها لم تبسّم هذه المرة. «أنا لم أفعل لك أي شيء عن الدين: أنا قلت يسوع المسيح.» حسناً، قصت بالاعتذار منها لأنني كنت وقحاً جداً. لم تتم تربيتي لأصبح شخصاً وقحاً. فقلت لها: «أرجوك أن تسامحيني على موقفتي. 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 مزعج! قالوا بالتفصيل كيف اتخذ الله شكلاً بشرياً في شخص يسوع المسيح وموته على الصليب من أجل خطايا الجنس البشري وتكلموا عن دفته وقيامته - بكل ما في الكلمة من معنى - من بين الأموات في اليوم الثالث. ومن ثم كانت لديهم الجرأة للإصرار على قدرته على تغيير حياة الشخص في القرن العشرين.

نهاية مفاجئة

با للمسحافة! فقد كان اعتقادي أن المسيحيين يمتلكون عقولاً أحدهما كان ضائعاً والآخر كان يبحث عنه. كنت أنتظر من أحد الطلاب المسيحيين أن يتكلم في درس حتى أجاده كي أهرمه. 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 بالخافز الخطأ. لقد قبلت ذلك من أجل كبريائي. ثم 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 وضرف الكثير من الأموال. اكتشفت 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 فكراً بحتاً. لقد كنت مصمماً أنه 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. أعتقدت أنه لا يوجد مجال للشك حيال هذا الموضوع. لقد تمت كتابته لاحقاً وبعد عدة سنوات من وجود المسيح على الأرض. ففكرت: لا بد أن خرافات وأساطير لا تعد ولا تحصى قد تسللت إليه. هذا بالإضافة إلى الأخطاء والتناقضات الأخرى. هذا كل ما كان عليّ 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. أعتقدت 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 مفتتلاً لكنني كنت ما زلت أصارع. لقد وجدت أن تصيح مسيحياً أفضل قول «مؤمناً» هو بالحري خطيئتي للذات. لقد اعتمدت بكبريائي على كفاءتي الذاتية. خداني يسوع المسيح للوثوق به مخلصاً ورباً. خدني يسوع مشينني بالطلب مني الوثوق به من أجل حياتي بما إنه مات على الصليب من أجل خطاياي. دعوني أعيد صياغة كلمات دعوته: «هتنداً واقف على الباب وأقرع. إن يسمع أحد صوتي وفتح الباب. أدخل إليه» (رؤيا 3: 10). فأدركت أن «وأما كل الذين قبلوه فأعطاهم سلطاناً أن يصيروا أولاد الله أي المؤمنون باسمه» (يوحنا 1: 12).

لم يكن الأمر بعيني بشيء إذا كان قد مشى على الماء أو حوّل الماء إلى خمر لأنني لا أريد أن يفتحم حياتي «مفسد المتعة». لم يكن باستطاعتي التفكير بطريقة لإقضاء وقت المتعة وتدمير أبحاثي ومساعي الفكرية أو إعاقة قبولي العلماني بين زملائي أسرع من دعوة يسوع لدخول حياتي. كان عقلي يقول لي أن المسيحية حقيقية. ولكن مشينني كانت تقول: «لا تعرف بها». لقد كنت منزعاً 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 بالنعاسة. فأنت سوف تفهم كم يكون ذلك مزعجاً. كانوا يشعرون بالسعادة الكبيرة وأنا كنت أشعر بالنعاسة الشديدة لدرجة أنني كنت أقوم وأهرب - بكل ما في الكلمة من معنى - من مقر إجاد الطلبة. لقد أصبحت منزعاً جداً لدرجة أنني كنت أذهب للفرش في الساعة العاشرة مساءً. ولا أستطيع النوم إلا في الساعة الرابعة فجراً. كنت أعرف أنه يجب علي إخراج يسوع من عقلي أو إثني سوف أصاب بالجنون.

في تاريخ 19-12-1959 وفي الساعة 8:30 مساءً وأثناء سنتي الدراسية الثانية في الجامعة. أصبحت مسيحياً. سألتني أحدهم فيما بعد قائلاً: «كيف لك أن تعرف ذلك؟» فقلت له: «حسناً. أنا كنت هناك». وصلت في تلك الليلة. كان لسلاتي 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.

صلبت أولاً قائلاً: «أبها الرب يسوع. شكراً لك من أجل موتك على الصليب من اجلي». ثم قلت ثانياً: «أنني أعترف أمامك بكل هذه الأمور التي لا ترضيك في حياتي واطلب منك أن تغفر لي وأن تطهرني». يقول الكتاب المقدس: «إِنَّ كَانَتْ خَطَايَاكُمْ كَالْعِزْمِزْمِ تَبَيَّحُ كَالثَّلَجِ» (الشعيا 1: 18). ثم قلت ثالثاً: «أما الآن وفي أفضل طريقة أعرفها. فأنا أفتح باب قلبي وحياتي وألق 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». فام الروح القدس بتنشيط وحنيف إيماني الذي كان مؤسساً على كلمة الله ومدعوماً بالبراهين والحقائق التاريخية.

أنا متأكد أنك سمعت الأشخاص المندبنون يتحدثون عن اختبارهم «عن ضعفهم بعاصفة الإيمان». بعدما صليت. لم يحدث أي شيء خارج عن المألوف. لا شيء البتة. بل بالحقيقة. شعرت أنني 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 أنني خرجت من الهوية العميقة. وبعض من أصدقائي واقفوني ذلك الرأي. ربما أكون قد شعرت بعدم الأمان في ذلك حبال قراري. ولكنني علمت بعد عدة أشهر أنني لم أخرج من الهوية العميقة فقط. ولكن كل حياتي تغيرت أيضاً.

التغير من أجل الله

أحد المجالات الذي رأيت نفسي فيه أنني تغيرت كان عدم راحتي وقلقي المتواصل. كنت ذلك النوع من الأشخاص الذي يجب أن يبقى مشغولاً على الدوام. يجب أن أواجه دائماً في بيت صديفتي 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 - سلاماً أَتْرَكُ لَكُمْ، سَلَامِي أُعْطِيكُمْ، لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تُضْطَرُّ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبُ» (يوحنا ١٤: ٢٧).

مجال آخر أخذ بالتغيير هو مزاجي السيئ: اعتدت على تفجير غضبي على أي شخص إذا ما نظر إليّ بطريقة خاطئة. ما زالت الندوب موجودة من عراكي مع أحد الرجال لدرجة إنني كدت أفنقه في سنتي الدراسية الأولى في الجامعة. كان مزاجي السيئ جزء متمم لحياتي لدرجة إنني لم أسع لتغييره إرادياً. بعد يوم من اتخاذ قرار بالوثوق بالمسيح صادقتني أزمة. لاكتشف 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 - سكتير المدينة الذي كان يسيئ معاملتنا عالئنا وبحرجنا - تحولت إلى محبة وقبول. التغيير 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 وبمكنت أن تضحك عليها وتستخف بها لكنها تنجح إذا ما وثقت بالمسيح. فابدأ بمراقبة مواقفك 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 تجاوبت شخصياً مع أقوال المسيح. أنت أيضاً بحاجة لأن تطرح السؤال المنطقي التالي: «ما الفرق الذي خدته كل هذه البراهين في حياتي؟ ما الفرق الذي خدته 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: «أَنَا هُوَ الطَّرِيقُ وَالْحَقُّ وَالْحَيَاةُ. لَيْسَ أَحَدٌ بَاتِي إِلَى الْآبِ إِلَّا بِي» (يوحنا ١٤: ٦).

بمكنت 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 وينحك الحياة الأبدية. فبمكنت فعل ذلك الآن وفي التو. بإمكانك أن تصلي شيئاً كالتالي: «أيتها الرب يسوع. أنا أحتاج لك. شكراً لك من أجل موتك على الصليب من أجل خطايي. أنا أفتح باب حياتي وأثق بك مخلصاً لي. شكراً لك لغفرانك خطايي وصنحي الحياة الأبدية. اجعلني الشخص الذي تريدني أن أكونه. شكراً لك لأنني أستطيع الوثوق بك.»

بعد الوثوق بالمسيح مخلصاً ورياً. 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. وإنما بكل تأكيد أحدثت فرقا 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. سألتني 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 بما ورد فيما ذكرته. فأجاب معظمهم أنها مثل ما ورد 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 لحصتها لهؤلاء الطلاب.

رما 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 لاختيار كل العوامل الإيجابية الوارد ذكرها في القائمة. مع ذلك، فإن الفطرة السليمة تخبرنا بأن هذه العوامل هي عوامل إيجابية ولازمة لتطوير العلاقات المقربة والحميمة. بما أنك تعرف أنك لا تستطيع إنتاجهم لوحدك، فقد تشعر بالإحباط.

السلبيات	الإيجابيات
نفاذ الصبر	الصبر: يعقوب ١: ٢-٤: «أَحْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ يَا إِخْوَانِي حَيْثَمَا تَقْعُونَ فِي خَارِبٍ مُتَنَوِّعَةٍ عَالَمِينَ أَنْ امْتِحَانِ إِيمَانِكُمْ يَنْشُرُ صَمْرًا وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَبْكُنْ لَهُ عَمَلٌ نَامٌ لِكَيْ تَكُونُوا نَامِينَ وَكَامِلِينَ غَيْرِ نَافِضِينَ فِي شَيْءٍ.» عبرانيين ١٠: ١٦: «هَذَا هُوَ الْعَهْدُ الَّذِي أَعْهَدَهُ مَعَهُمْ بَعْدَ تِلْكَ الْأَيَّامِ. يَقُولُ الرَّبُّ: أَجْعَلْ نَوَامِيْسِي فِي قُلُوبِهِمْ وَأَكْتُبْهَا فِي أَرْوَاحِهِمْ.» كورنثوس الأولى ١٣: ٤: «الْحُبَّةُ تَنَامُ وَتَرْفُقُ الْحَبَّةُ لَا حَسَبُ الْحَبَّةِ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَتَفَخِّحُ.» كولوسي ٣: ١٢-١٣: «فَالنَّبَسُوا كَمَاخْتَارَى اللهُ الْفَدْبِيْسِينَ الْمُحْبِبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ. وَلَطْفًا. وَتَوَاضَعًا. وَوَدَاعَةً. وَطَوِيلَ أَنَاةٍ. مَحْتَمِلِينَ بَعْضَكُمْ بَعْضًا.» ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً.»
السعي وراء المصلحة الشخصية	طلب الخير من أجل الآخرين: كورنثوس الأولى ١٣: ٥: «وَلَا تَفْتِيحْ وَلَا تَطْلُبْ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا خَتَدَ وَلَا تَنْظُنَّ السُّدَّ.» فيلبي ٢: ٤: «فَلْيَبْكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعِ أَيْضًا.» غلاطية ٦: ٢: «أَحْمِلُوا بَعْضَكُمْ أَنْفَالَ بَعْضٍ وَهَكَذَا تَمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ.»
الأخذ	العطاء: لوقا ٦: ٣٨: «أَعْطُوا تَعْطُوا كَيْلًا جَدِيدًا مُلْتَمِدًا مَهْرُورًا فَأَيْضًا يُعْطُونَ فِي أَحْضَانِكُمْ. لِأَنَّهُ بِنَفْسِ الْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكْبِلُونَ يُكَالُ لَكُمْ.» يوحنا الأولى ٤: ١٠: «فِي هَذَا هِيَ الْحُبَّةُ: لَيْسَ أَنَّنَا نَحْنُ أَحْبَبْنَا اللهُ. بَلْ أَنَّهُ هُوَ أَحْبَبَنَا. وَأَرْسَلَ ابْنَهُ كَفَارَةً لِخَطَايَانَا.»

سر المحبة



<p>الأنانية</p>	<p>عدم الأنانية: فيلبي ٢: ٨-٣. «لَا سَبِينًا بِتَحَزُّبٍ أَوْ بِعُجْبٍ. بَلْ يَتَوَاضِعْ جَانِبِينَ بَعْضُكُمْ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ. بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِأَخْرِينِ أَيْضًا. فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ بَشُوعِ أَيْضًا: الَّذِي إِذْ كَانَ فِي صُورَةِ اللَّهِ. لَمْ يَحْسِبْ خُلْسَةً أَنْ يَكُونَ مُعَادِلًا لِلَّهِ. لَكِنَّهُ أَخْلَى نَفْسَهُ. أَخَذًا صُورَةَ عَبْدٍ صَائِرًا فِي شِبْهِهِ النَّاسِ. وَإِذْ وَجَدَ فِي الْهَيْئَةِ كَانَسَانٍ. وَضَعَ نَفْسَهُ وَأَطَاعَ حَتَّى الْمَوْتِ مَوْتَ الصَّلِيبِ.»</p>
<p>الكذب</p>	<p>الصدق: كولوسي ٣: ٩. «لَا تَكْذِبُوا بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ إِذْ خَلَقْتُمْ الْإِنْسَانَ الْعَقِيبَ مَعَ أَعْضَائِهِ.» زكريا ٨: ١٦: «هَذِهِ هِيَ الْأُمُورُ الَّتِي تَفْعَلُونَهَا. لِيُكَلِّمَ كُلُّ إِنْسَانٍ قَرِيبَهُ بِالْحَقِّ. أَقْضُوا بِالْحَقِّ وَقَضَاءَ السَّلَامِ فِي أَبْوَابِكُمْ.» كورنثوس الأولى ١٣: ١: «وَلَا تَفْرَحُوا بِالْإِثْمِ بَلْ تَفْرَحُوا بِالْحَقِّ.» أفسس ٤: ٢٥: «لِذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمْ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ. لِأَنَّنا بَعْضُنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ.»</p>
<p>الفخر والكبرياء</p>	<p>التواضع: فيلبي ٢: ٨-٣. «لَا سَبِينًا بِتَحَزُّبٍ أَوْ بِعُجْبٍ. بَلْ يَتَوَاضِعْ جَانِبِينَ بَعْضُكُمْ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ. بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِأَخْرِينِ أَيْضًا. فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ بَشُوعِ أَيْضًا: الَّذِي إِذْ كَانَ فِي صُورَةِ اللَّهِ. لَمْ يَحْسِبْ خُلْسَةً أَنْ يَكُونَ مُعَادِلًا لِلَّهِ. لَكِنَّهُ أَخْلَى نَفْسَهُ. أَخَذًا صُورَةَ عَبْدٍ صَائِرًا فِي شِبْهِهِ النَّاسِ. وَإِذْ وَجَدَ فِي الْهَيْئَةِ كَانَسَانٍ. وَضَعَ نَفْسَهُ وَأَطَاعَ حَتَّى الْمَوْتِ مَوْتَ الصَّلِيبِ.» أمثال ١٦: ١٨: «قَبْلَ الْكُسْرِ الْكِبْرِيَاءُ وَقَبْلَ السُّقُوطِ تَسَامُخُ الرُّوحِ.» يعقوب ٤: ٦: «وَلَكِنَّهُ يُغْطِي نِعْمَةً أَعْظَمَ لِذَلِكَ يَقُولُ يَقَاوِمُ اللَّهُ الْمُسْتَكْبِرِينَ. وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً.» كولوسي ٣: ١٢: «الْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمُحِبِّينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ. وَلُطْفًا. وَتَوَاضِعًا. وَوَنَاعَةً. وَطَوْلَ أَنَاةٍ.»</p>
<p>الكرهية</p>	<p>اللطف: كورنثوس الأولى ١٣: ٣: «وَإِنْ أَطَعَمْتُ كُلَّ أَمْوَالِي وَإِنْ سَلَّمْتُ جَسَدِي حَتَّى أُحْتَرَقَ وَلَكِنْ لَيْسَ لِي مَحَبَّةٌ فَلَا أَنْتَفِعَ شَيْئًا.» متي ٥: ٢٢-٢١: «قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقَدَمَاءِ: لَا تَقْتُلْ وَمَنْ قَتَلَ يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْحُكْمِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنْ كُلُّ مَنْ يَغْضِبَ عَلَى أَخِيهِ بِاطِّلًا يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْحُكْمِ وَمَنْ قَالَ لِأَخِيهِ: رَقَا يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْجَمْعِ وَمَنْ قَالَ: يَا أَحْمَقُ يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ نَارِ جَهَنَّمَ.» كولوسي ٣: ١٢: «الْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمُحِبِّينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ. وَلُطْفًا. وَتَوَاضِعًا. وَوَنَاعَةً. وَطَوْلَ أَنَاةٍ.» غلاطية ٥: ٢٢: «وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ. طَوْلُ أَنَاةٍ لُطْفٌ صَلَاحٌ إِيمَانٌ.»</p>

سر المحبة



عدم الثقة، الغيرة	الثقة: أمثال ٢٧: ٤: «الغضب قساوة والشحط جراف ومن ينفق قدام الحسد» كورنثوس الأولى ١٣: ٤: ٧: «الحبة تتأني وترفق الحبة لا تحسد الحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ وتحمل كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتحسب على كل شيء»
الجهل، الغرور	النظرة الذاتية الواقعية: كورنثوس الأولى ٤: ٦، ٧، ٨، ١: ١٣: ٤: «فهذا أبها الاخوة حولته تمسبها إلى نفسي وإلى ألبوس من أجلكم لكي تتعلموا فينا أن لا نفتكروا فوق ما هو مكتوب كي لا ينتفخ أحد لأجل الواحد على الآخر لأنه من يبرز؟ وأي شيء لك لم تأخذه؟ وإن كنت قد أخذت فلماذا تفتخر كأنك لم تأخذ» «وأما من جهة ما ذبح للأوثان فتعلم أن جميعنا علماء العلم ننفخ ولكن الحبة تنبي» «الحبة تتأني وترفق الحبة لا تحسد الحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ» كولوسي ١: ١٨: «لا يحسركم أحد المغالاة راجيا في التواضع وعبادة الملائكة متدخلا في ما لم ينظره منتفحا باطلا من قبل ذهنه الحسدي» غلاطية ٦: ٤: «ولكن ليصنجن كل واحد عمله وحينئذ يكون له الفخر من جهة نفسه فقط لا من جهة غيره»
عدم المسؤولية	المسؤولية: لوقا ١٦: ١٠-١٢: «الأمين في القليل أمين أيضا في الكثير والظالم في القليل ظالم أيضا في الكثير فإن لم تكونوا أمناء في مال الخليل فمن بآئنتكم على الحق وإن لم تكونوا أمناء في ما هو للغير فمن يعطيكم ما هو لكم»
التفكير والاهتمام بالسمعة الذاتية	الوفائي أو الوفاية: كورنثوس الأولى ١٣: ٥-٦: «ولا تفبح ولا تطلب ما لنفسها ولا تحند ولا تظن السؤ ولا تفرح بالإثم بل تفرح بالحق»
عدم التسامح أو عدم المغفرة	المغفرة: كولوسي ٣: ١٣: «محتملين بعضكم بعضا ومسامحين بعضكم بعضا إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر لكم المسيح هكذا انتم أيضا» متي ١١: ٢٥، ٦: ١٤: «في ذلك الوقت قال يسوع: «أحمدك أيها الأب رب السماء والأرض لأنك أخفيت هذه عن الحكماء والفهماء وأعلنتها للأطفال» فإنه إن غفرت للناس زلاتهم يغير لكم أيضا أبوك السماوي»
إدانة الآخرين	فحص المرء لأفكاره ودوافعه ومشاعره: متي ٧: ٢-١: «لا تدبوا لكي لا تدانوا لأنكم بالدبنونة التي بها تدبون تدانون وبالكيل الذي به تكيلون يكال لكم» يوحنا ٨: ٩: «وأما هم فلما سمعوا وكانت ضمائرهم تبكئهم خرجوا واحدا فواحدا متدنين من الشيوخ إلى الآخرين. وبقي يسوع وحده والمرأة والفق في الوسط» لوقا ٦: ٣٧: «ولا تدبوا فلا تدانوا. لا تقصوا على أحد فلا يقضى عليكم اغفروا يغفر لكم»

سر المحبة



التذمر والشكوى	الفناعة والرضا: عبرانيين ١٣: ٥ = لَتَكُنْ سِيرَتَكُمْ خَالِيَةً مِنْ مَحَبَّةِ الْمَالِ. كُونُوا مُكْتَفِينَ بِمَا عِنْدَكُمْ. لِأَنَّهُ قَالَ: لَا أَهْمَلْتُ وَلَا أَتْرَكْتُ. « يهوذا ١: ١٨ » فَإِنَّهُمْ قَالُوا لَكُمْ إِنَّهُ فِي الزَّمَانِ الْأَخِيرِ سَيَكُونُ قَوْمٌ مَسْتَهْزِئُونَ سَائِلِينَ بِحَسَبِ شَهَوَاتِ فُجُورِهِمْ.»
العقوق والمجود	العرفان بالجميل: أمثال ١٩: ٣ = حَمَاقَةُ الرَّجُلِ تَعْوِجُ طَرِيقَهُ وَعَلَى الرَّبِّ يَحْتَقِ قَلْبُهُ. « نسالونيكسي الأولى ٥: ٨ » وَأَمَّا نُحْنُ الَّذِينَ مِنْ نَهَارٍ فَلِنَتَضَحَّ لِأَيُّسِينَ رِزْقِ الْإِيمَانِ وَالْحَيَّةِ. وَخُونَةٌ هِيَ رِجَاءُ الْخَلَّاصِ. رومية ١: ٢١ = لِأَنَّهُمْ لَمَّا عَرَفُوا اللَّهَ لَمْ يَحْدُوهُ أَوْ يَشْكُرُوهُ كَمَا لَيْهِ بَلْ حَمَقُوا فِي أَفْكَارِهِمْ وَأَظْلَمَ قَلْبُهُمُ الْعَمِيءُ. « أفسس ٥: ٢٠ » يَشَاكِرِينَ كُلَّ جَيْنٍ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي اسْمِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ. إِلَهُ وَالْأَبِ.»
التسامح الذاتي. المزاج غير المسيطر عليه	السيطرة الذاتية / المزاج المعتدل: أمثال ١٦: ٣٢ = الْبَطِيءُ الْعُضْبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ وَمَالِكٌ زَوْجِهِ خَيْرٌ مِنَ يَأْخُذِ مِدِيئَةً. « رومية ٥: ٣-٤ » وَلَيْسَ ذَلِكَ فَقَطْ بَلْ نَفْتَخِرُ أَيْضًا فِي الضِّيقَاتِ عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيقَ يُبْنِي صَبْرًا وَالصَّبْرَ نَزْكِيَّةً وَالنَّزْكِيَّةَ زَجَاءً. « كورنثوس الأولى ١٣: ٥ » وَلَا تَفْتَحْ وَلَا تَطْلُبْ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا خَتَدْ وَلَا تَطْلُبْ السُّبُوَّةَ. « غلاطية ٥: ٢٣ » وَدَاعَةٌ تَعْفَفُ. ضِدُّ أَمْثَالِ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ.»
الراضي	الاجتهاد والالتقان: يعقوب ٤: ١٧ = فَصَنْ بَعْرِفْ أَنْ تَعْمَلَ حَسَنًا وَلَا تَعْمَلَ. فَذَلِكَ خَطِيئَةٌ لَهُ. « كولوسي ٣: ٢٣ » وَكُلَّ مَا فَعَلْتُمْ فاعْمَلُوا مِنَ الْقَلْبِ. كَمَا لِلرَّبِّ لَيْسَ لِلنَّاسِ.»
نشر الإشاعات ومحبة القيل والقال	كنم الأسرار (الموثوقية): كورنثوس الأولى ١٣: ٧ = وَخَتَمِ كُلَّ شَيْءٍ وَتَصَدَّقْ كُلَّ شَيْءٍ وَتَزَجَّوْ كُلَّ شَيْءٍ وَتَضَبَّرْ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. « بطرس الأولى ٢: ٩ » وَأَمَّا أَنْتُمْ فَجَنِّسْ مَخْتَارًا. وَكَهَنُوتَ مَلُوكِيَّةٍ أَثَمَةٍ مَقْدَسَةٍ. شَعْبَ ائْتِنَاءِ لِكْرِي تَخْبِرُوا بِفَضَائِلِ الَّذِي تَعَاكُمُ مِنَ الظُّلْمَةِ إِلَى نُورِهِ الْعَجِيبِ. « تيموثاوس الأولى ٥: ١٣ » وَمَعَ ذَلِكَ أَيْضًا تَتَعَلَّمْنَ أَنْ يَكُنَّ بَطَالَاتٍ. يَطْلِفْنَ فِي الْبُيُوتِ. وَلَيْسْنَ بَطَالَاتٍ فَقَطْ بَلْ مَهْدَارَاتٌ أَيْضًا. وَفَضُولِيَّاتٌ. يَتَكَلَّمْنَ بِمَا لَا يَجِبُ.»
الحسنونة والحفاظة	الوداعة: غلاطية ٥: ٢٣ = وَدَاعَةٌ تَعْفَفُ. ضِدُّ أَمْثَالِ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ. « كولوسي ١٣: ٢ » فَالْبَسُوا كَمَخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْحُبُوبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ. وَلُطْفًا. وَتَوَاضَعًا. وَوَدَاعَةً. وَطَوْلَ انْتَاةٍ.»
عدم الرحمة والشفقة	الشفقة والحنان: كولوسي ٣: ١٢ = فَالْبَسُوا كَمَخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْحُبُوبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ. وَلُطْفًا. وَتَوَاضَعًا. وَوَدَاعَةً. وَطَوْلَ انْتَاةٍ. « لوقا ٦: ٢٨ » بَارِكُوا لِأَعْيُنِكُمْ وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يَسِيئُونَ إِلَيْكُمْ. « غلاطية ٦: ٢ » إِحْمِلُوا بَعْضَكُمْ أَنْفَالَ بَعْضٍ وَهَكَذَا تَحْمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ.»

سر المحبة



غير مهذب، وقاحة	الحساسية / الكياسة / الأدب: كورنثوس الأولي ١٣: ٥ = «وَلَا تَقْبَحْ وَلَا تَطْلُبْ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا خَتَدَ وَلَا تَطْنُ السُّوءَ.»
عدم الإخلاص	الأمانة والإخلاص: غلاطية ٥: ٢٢ = «وَأَمَّا نَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ طَوْلٌ أَنَاةٌ لُطْفٌ صَلَاحٌ إِيْمَانٌ.»

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 أنفاً هي بكل بساطة المظاهر أو الخصائص والسمات المميزة الحقيقية لله ذاته في طبيعته الأساسية. بكللمات 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 إلهاد الحب والزواج والجنس.

يظهر لنا أبانا السماوي الحب بطبيعته 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 كتبت قد شاركت به في كتابي صورته ... صورتي (His Image - My Image) فيما يتعلق «بالإحساس الجهد بالكفاية أو الكفاءة»:

الطريقة الأكثر فعالية لفهم الكفاءة الكامنة التي نملكها 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 ويمكن التلاميذ من أن يعيشوا حياة مقدسة وأن يكونوا شهود أقوياء ومثمرين 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 يمكن 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 مثمرين. عندما قال يسوع أنه يجب أن نكون «شهوداً في أورشليم وفي كل اليهودية والسامرة وإلى أقصى الأرض» فقد سبق قوله هذا عبارة «لكيكنكم ستنالون قوة متى حل الروح القدس عليكم» (أعمال ١: ٨). أنه ليس مستحبلاً فقط أن تصبح مسيحياً بمعزل عن الروح القدس. ولكنه مستحبلاً أيضاً إنتاج ثمر

الروح في حياتنا وتقديم وتعريف الآخرين على يسوع. منذ اللحظة التي نقبل فيها المسيح ويسكن فيها الروح القدس. فكل شيء نحتاجه كي نكون أولاد الله وأن نكون متمرين من أجل المسيح سيكون متوفراً لنا. يكمن المفتاح الرئيسي في السماح للروح القدس بملا أو تقوية حياتنا حتى يمكننا اختيار والتمتع بكل ما هو متوفر لنا. من المهم أن ندرك أن كلمة بملا لا تعني شيئاً بللنا من الخارج بل بالخارج هو شيئاً موجود مسبقاً وهو الذي يقوم بعملية الإمتلاء. ولهذا أفضل استخدام كلمتي بتخلل أو بقوي.

نحن نمتلئ بالروح القدس بالإيمان. الإيمان في الله كلمتي القدرة الذي يحينا. 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 تتوصل 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 نفودك من البنك والإمتلاء بالروح القدس من الله بالإيمان فقط. إلا أنه وعلى الرغم من ذلك يجب عليك أن تدرك العوامل التي تسبق عملية الاستلام تلك. أنت تستلم نفودك من البنك عندما تذهب هناك ومعك شيك أو ورقة سحب نفود تكون معبأة بالمعلومات وموقع بطريقة صحيحة. إذا ما ذهبت إلى البنك بتهور ودون إتباع تعليمات البنك لسحب النفود. فالتك على الأرجح لن تستلم نفودك. مجرد الوقوف عند منعطف الطريق خارج البنك والصراخ «أريد نفودي» 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 للجُوعِ والعطشِ إلى البرِّ لأنَّهُمْ يُشْبَعُونَ» (متى ٥: ٦).

ثانياً. يجب أن تكون راغباً بإخضاع وتسليم إدارة وسيطرة حياتك للمسيح. وكما يقول بولس « فَأَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ بِرَأْفَةِ اللَّهِ أَنْ تَقْدَمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبْحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مُرْضِيَةً عِنْدَ اللَّهِ عِبَادَتِكُمْ الْعَقْلِيَّةَ » (رومية ١٢: ١).

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

الإمتلاء بالروح القدس هو ليس أسلوب حياة اختياري بالنسبة للمسيحي. بأمرنا الله أن نمتلئ بروحه. «وَلَا تَسْكُرُوا بِالْحَمْرِ الَّذِي فِيهِ الْخَلَاعَةُ بَلِ امْتَلِئُوا 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. فلذلك هم ليسوا بحاجة للطلب منه أن يأتي حياتهم. 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 لمرة 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 مثلثة بالروح. فكل ما تحتاجه هو أن تطلب ذلك من الله الأب. 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. ارفع المسيح ليسيطر على حياتك واطلب من الروح القدس أن يملك 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 افتراض. أنه التصرف بالإيمان لشكره على المحافظة على وعوده بمنحنا ما نطلبه منه حسب مشيئته. وما 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 يُقْوِينِي» (فيلبي ٤: ١٣). لقد عرف بولس أن كفاءته ليست منه ولكنها من الله الذي أصبح يعرف أنه الجزء المنصم لحبائه لدرجة أنه قال: «تَبَسُّ أَمَّا كَفَاةٌ مِنْ أَنْفُسِنَا أَنْ نَتَكَبَّرَ شَيْئاً كَأَنَّهُ مِنْ أَنْفُسِنَا. بَلْ كَفَايَتُنَا مِنَ اللَّهِ» (كورنثوس الثانية ٣: ١٥).

عند دراسة الأشخاص الذين يستخدمهم الله. فسوف نجد 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 المجدد». 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 نمتلكها قبل أن يسيطر الروح القدس على حياتنا تصبح في بعض الأحيان إجراءات لاتخاذ مواقف الكفاءة الذاتية والأناية 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 لتعجيرها. يمكن لهذه الضعفات أن تتحول إلى بعض من أعظم قوانا.

المنظور الملائم عن نفسك هو فهم من أنت بقواك وخواصك الجيدة وتقصيراتك وفشلك وضعفائك. متذكراً أن هذه القوى السطحية يمكن أن تتحول لإغراءات اتخاذ 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 ضعفائك وأخطائك وفشلك - لا أن تشعر بالتهديد منها. بكل الصبر الممثل 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 الحقيفة البديهية المذكورة آنفاً. «أنا لست كما يجب أن أكون أو كما خلقت». ولكنني لم أعد من أكونه. وينعمه الله. أنا لن أكون ما لا يجب أن أكونه. «يمكننا أن نكون» والفقون 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 صعب. «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 نَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ طَوْلٌ أَنَاةٌ لُحُفٌ صَلَاحٌ إِيمَانٌ وَدَاعَةٌ تَعَقُّفٌ صِدْقٌ أَمْثَالٌ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ» (غلاطية 5: 22-23). أن تكون «الشخص المناسب» حسب المنظور الكتابي هو عندما يعيش الله حياته وخصائصه وسماته المميزة بواسطة الروح القدس بداخلك ومن خلاله.

دعوني أركز واشدد مرة أخرى بان أهم مظهر لزواجي من بوني 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:

1. إعطاء الأولوية لقضاء وقت يومي وحيداً مع الله.
2. التكلم بحرية عن المسيح مع الآخرين.
3. أن تكون حساساً تجاه الخطيئة في حياتك وأن تتعامل معها.
4. زيادة إطاعة كلمة الله. ١١

أسئلة للتأمل

- لماذا الحممية الروحية تعزز وتقوي الحممية الجنسية؟
- ادرس الآيات المصاحبة للميزات الزوجية الإيجابية؟
- ما هو دور الروح القدس في حياتنا؟

الفصل الثاني عشر عامل الضغط

هل تعاني من الضغط؟ هل يؤثر الضغط على حياتك؟ فأنت لست وحيداً إننا 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 يلحق كل واحد منا. وقدرتنا على التأقلم معه سوف تؤثر على قدرتنا اليومية لتكون الشخص المناسب في العلاقة.

من بين 15000 شخص أجريت عليهم إحصائية عامي 1978 و 1979 من قبل مجلة General Mills في دراسة كان عنوانها «الصحة العائلية في عصر الضغط». أظهر 82٪ منهم أنهم بحاجة بالنسبة لتعلم التأقلم مع الضغط. بناءً على دراسات أجرتها الأكاديمية الأمريكية للصحة العائلية على مدى العشر سنوات السابقة، تم 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 50 مليار دولار. وأنهم يؤمنون أنه خلال سنتين، فإن عامل المصاريف المتعلقة بالضغط سيرتفع إلى 75 مليار دولار - أي يعادل \$750 لكل عامل في الولايات المتحدة العائلات والعلاقات الزوجية هم الأكثر تأثراً بالضغط. الضغط هو المصدر الرئيسي للمشاكل الزوجية والعلاقات الشخصية المتبادلة بشكل رئيسي.

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

السبب والتأثير

هل تلاحظ كم تشعر بالضغط عندما نفعل 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 منجر 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 شفالك منه عندما تتخلى عن طرفك 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 شريكَي 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 خفزنا 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 دَخَلَ رَاحَتَهُ اسْتَرَاحَ هُوَ أَيْضاً مِنْ أَعْمَالِهِ ...» (عبرانيين 4: 10). 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 والامعة نتكون لدينا عنمكن أن نصبح 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 في 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 عليّ 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: «أنتي 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: «أنتي 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. فأنتي صليت بكل رقة قائلاً: «أنا أفهم الآن عبق الصراع الذي كنت أعاني منه أيها الرب. اشفني أيها الرب من خطيئة انشغالي برغباتي. اشف علاتني 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 فاسداً يمكن للشخص أن يصبح منشغلاً جداً في إيجاد مكانة له في الحياة لدرجة أنه يجازف بفقدان علاقته العائلية والروحية. وندفن بجانب كل ذلك معرفتنا بما هو الصواب.

الانشغال المصيت

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 إن في ملكتك الخاصة بدلاً من العيش حسب طريقتك.

القدرة على السبخر هي مهارة هامة في عالمنا المشغول. والأنا هي جزء مهم من كل ذلك. خلقنا الله مع الأنا الخاصة بنا ليتمكننا من الأجاز. لكن الانشغال بأنفسنا هو ما يعارضه الله. لأن ذلك هو ما يبقينا مقيدين وعبيد لأنفسنا. ربما أننا نحضي ٧٩٠ من حياتنا ونحن نفكر بأنفسنا وفي سياق مع الأنا التكنولوجية. لكن خطة الله من أجلنا حينما نشعر بالضغط الشديد هي أن نرتاح من أعمالنا وأن نشتغل معه هو مرة أخرى. وكما يقول مثل إسمائيل قديم: «لبس الحمولة هي ما تقبل

الحيوان ولكن ما يفتله هو الحمولة الزائدة « بكلمات أخرى أنه الضغط اليومي المعتاد بالإضافة إلى القلق على أنفسنا هو ما يؤنبنا. كان يسوع يعرف ذلك عندما قال « تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالتَّيْهَبِينَ لِأَنِّي أَنُودِي الْحَمُولَةَ الزَّائِدَةَ وَالتَّضْغُطَ الزَّائِدَ وَالتَّهَيُّكِينَ مِنْ سِبَاقِ الْحَيَاةِ » وَأَنَا أُرِيحُكُمْ» (متى ١١ : ٢٨). أنها طريقة لطاعة مريحة.

لكن يوجد نوع آخر من الضغط الناجم عن اضطراب الحياة. 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 إجيلية. ولكنهم قالوا: «يجب أن نشعر بالدعوة أنت وزوجتك معاً». ولكن جوان لم تشعر بذلك 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 امن 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. ولكني 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 ستذهب بعد ذلك.

كان أحد رجال الأعمال قد تأخر عن إلقاء خطاب في مدينة روتشستر في ولاية ميتسونا. وكان قد غادر مدينة مينيابوليس التي تبعد حوالي ٨٠ ميل وودون أن يتناول وجبة غدائه وكل ما كان يملكه من وقت هو ساعة ونصف فقط للوصول والتكلم. على الرغم من أنه كان يفود بالعادة بالسرعة المحددة (٥٥ ميل في الساعة) على الطرق الخارجية. إلا أنه أسرع جداً بقيادةه حتى وصل إلى ما يقارب سرعة ٨٥ ميل في الساعة حتى أوقفته دورية سير خارجية. رأى الشرطي ينظر إليه بينما كان يسابق الريح. فصللي قائلاً: «أنت تعلم أيها الرب أنني احتاج للوصول إلى روتشستر. 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: «إلقاء محاضرة عن الضغط.» ثم تابع وهو يشعر بالحجل 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 متعاً. إلا أن الأمر يكون أكثر خيراً على نحو غريب عندما تضبط وأنت تذهب بدلاً من حمل عواقب ذلك الذنب. عاجلاً أم آجلاً فإنه يجب علينا للتوصل لحل مع نبتنا أو أننا سوف نفقد ذلك الافتتاح الذي يجعل من العلاقة الروحية الفعالة ممكنة.

توقعات مستحيلة

إنها تتشابه مع الضغط الذي يسببه الشك الذاتي. بدأ أحد أصدقائي يحمل شهادة دكتوراه بشعر 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 تبني على من نحن عليه فعلياً وليس على ما يريدنا الناس أن نكونه. عندما سأل المعالج النفسي صديقي بعد سنة من المشورة: «لماذا أنت قاسٍ على نفسك؟ أن الله يحبك.» فابتدأ حينها بالمشافهة.

إذا كنا ما زلنا نسير حياتنا على افتراض 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 يحينا. عالمين أننا لا نستطيع أن نكون صالحين بدونهم. فنحن نكون قد افتربنا 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 مجاحنا كلما ازدادت صعوبة رؤيتنا للزنايق هذا ناهيك عن تأملهم. عندما تفكر فعلياً بالزنايق تبدأ بإدراك كم هي جميلة بالقدر الذي يريد الله أن تكونه دون أن تكون مضطربة لما قد تصبح عليه أو ما لا يمكن أن تكونه.

إذا لم نعيد نعلم كيف نثق بخطة ربنا. فأنت ربما تكون تعيش 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 تنفج 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 قلقك النفسي فإن المسيح يريد شفائك من الحالة التي يمكن أن تفودك إلى هناك. إذا وصلت إلى المرحلة التي لا تستطيع فيها تأمل الزنايق 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 الأجاز بقناعة ورضاً 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 إنجاز أي شيء.

تمط الغياب أو التغيب. جُد نفسك ناخذ 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 تكون تملكها؟

التغيير المفاجئ: سواء أكتنا جريه 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 لتتوكل أم أنك على وشك التغير؟

الطموح المجهط. هل أصبحت في منتصف العمر دون بلوغ أهدافك في الحياة التي كنت تأمل أن تحققها ذات يوم. ومع القليل مع الخط 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 تنصح بالعص. لكنك تطور قوى جديدة لتعادل القدرات الأخرى الأخذ بالتنافس.

صدامات الشخصية. كثيراً ما تحدث هذه الصدمات 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 ناديب الشخص حسب طريقة الرب. والسيطرة أو التلاعب والتأثير على ذلك الشخص هما أمران مختلفان تماماً. التأديب يجب أن يحصل ولكن ليس السيطرة - سواء أكننت راعياً أو مديراً أو والده.

عمل شيء ينتهك ويدنس ضميرك. يتطلب الأمر التضحية والشجاعة للمصمود أمام ما تؤمن به. أن تقول جارك أو مديرك. «لن أفعل هذا الشيء.» قد يكلفك ذلك خسارة صداقة ذلك الجار أو حتى فقدانك لوظيفة في بعض مراحل حياتك. ولكنه يظهر ولائاً 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 الفلق 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 الجاهزهم دون وجود أي من التشويشات التي يمكن أن تسبب الضغط. تعلم بالصلاة انتظر تعليمات الرب لليوم بإتباع مثال يسوع في النهوض مبكراً للصلاة.

اكتب "مذكرة" لله. إذا ما وجدت نفسك في وسط موقف مليء 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 نقل لنفسك أنك لا تشعر بالسوء بينما أنت كذلك. كن صادقاً وصریحاً 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 ومهل وهدوء. 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 أحد 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 تصانحهم 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 بالفتاح أو بضممت. سواء استخدمتها هذه الطريقة أو تلك. فإن الصلاة مع صديق التي ستجعلك أكثر صداقة وصراحة مع نفسك هي الوسيلة المميزة لتحررك من الضغط. كن مدركاً أنه وأنت تصلي أن الله مهتم بالصدر الفعلي لهومك ومشاكلك. لهذا السبب يريد الله منا أن نجتمع اثنين أو أكثر معاً.

فشمل أبناء الشعب الإسرائيلي القديم بالدخول إلى أرضهم الموعودة بسبب عصيانهم وجردهم وبسبب عدم إيمانهم بالله وبسبب النزوع للوثوق كلبية على طرق معالجتهم للأمور بأنفسهم. هذه الحقيقة تنطبق أيضاً عليك وعلى 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 تبرهن بعد ذلك أنها كانت إسعافات أولية فحسب في أفضل حالاتها.

أدرس بدقة آيتي عبرانيين 4: 9-10. تقدم هاتان الآيتان النموذج للإستراحة الفعلية التي مارسها الله: «إِذَا بَقِيتُ رَاحَةً لِمَشْعَبِ اللَّهِ لِأَنَّ الَّذِي تَحَلَّى رَاحَتَهُ اسْتَرَاحَ هُوَ أَيْضاً مِنْ أَعْمَالِهِ. كَمَا اللَّهُ مِنْ أَعْمَالِهِ.» هذه هي طريقة الله المختبرة للخروج من برية الضغط الزائد عن حده. يمدل الله الضغط بالإستراحة. 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 وثورات 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. فأننا نتحول إلى طنانجر ضغط لدرجة أن كل البخار المتجمع بالداخل يتفجر خارجاً. يجب علينا إعادة تعلم كيف نكون صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين ودون إيذاء علاقتنا المؤسسية.

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 التكلّم عن بعض ضعفاتي. إذا ما أخبرتني بضعفائك. 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 تعين. في المرة التالية التي يقول فيها أحد زملائك شيئاً برعجت. حاول أن تقول «عندما سمعتك تقول ذلك، فإنني شعرت بخيبة أمل.» بدلاً من أن تقول. «عندما سمعتك تقول ذلك فأنت خبيت أمالي.» هذه دينونة. أن ما تقوله فعلياً في الحالة اللاحقة هو. «أنت من فعل ذلك لي. أنه خطئك.»

تعلم كيفية التعبير عن التقدير الحقيقي. لا تمنع 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 سخيفاً - ومثالياً. مع شخص تحب أن تكون معه. فقم برحلة في البلاد أو اذهب في رحلة نهريّة. أبتع لك شيئاً تشتهيهِ. 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 علاقتك.

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 للتأمل

- ما الذي يسبب الضغط الأكبر في حياتك؟
- ضع في قائمة أعراض الضغط التي يمكنك التعرف عليها في حياتك.
- ما الذي يمكنك فعله الآن وفي التو للبدء بالتخفيف من الضغط؟

سر المحبة

الفصل الثالث عشر تجنب العبودية المالية

ماذا كان آخر مجالات الخلاف مع شريك الحياة؟ إذا كنتم 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 هادئة مليئة بالحب والعلاقة الجنسية، فإن القدرة على التعامل مع الأمور المالية بفعالية هو أمر جوهري وهام تماماً.

لا شيء يمكن أن يسبب 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 للانفصال 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 تم 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

بحسب الشخص الأمريكي العاقل 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؟ كلفني فضول لأعرف كم يبلغ راتب فريد السنوي. هل يجب علينا اتباع سيارة جديدة أم مستخدمة؟ كم يجب أن أدفع عشور لله؟»

اختر سيدك

يعلم يسوع عن سبب ذلك في آية متى ٦: ٢٤ حيث يقول: «لا تقدر أحد أن يخدم سنيدين لأنه إما أن يبغض الواحد ويحب الآخر أو يلازم الواحد ويحتقر الآخر. لا تقدر أن تخدموا الله والمال». إذا لم يكن باستطاعتك السيطرة على المال، فإن المال سوف يسيطر عليك.

بما أنك جلب 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 فعال 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. ما 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 المحضرم للبيوت والكنائس، قائلاً: «لأنَّ سَحْبَةَ الْمَالِ أَصْلَ لِكُلِّ الشُّرُورِ» (تيموثاوس الأولى ٦: ١٠). الرجاء أن نلاحظوا 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 بوركنيت (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 يتطنت 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 حدٍ سواء. دعونا نلقي نظرة على الأمور المالية الشخصية على المستوى العملي المطلق الكثير ما أريد المشاركة به هنا هو محصلة إما تجاربي الشخصية أو من الأفكار اللاحقة 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 الْجَهْدِ إِنَّمَا 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، والتحدى، والتاريخ، والمقياس. دعونا نتفحص كل خطوة بخطوتها.

من أكثر المظاهر أهمية لوضع الأهداف هو الصلاة. أسأل الله عما يريدك أن تفعله في حياتك وفي أموالك. لقد نصحن الله بعمل ذلك. تعلن آية يعقوب ١: ٥ - « وَإِنَّمَا إِنْ كَانَ أَحَدُكُمْ تَعْوِزَهُ حِكْمَةٌ فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يُعْطِي الْجَمِيعَ بِسَخَاءٍ وَلَا يَغْتَبِرُ. فَسَيُعْطَى 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 السبر مع الله على أسس يومية وحظة 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 خطيئة 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 خطيئة في حياتك وأنت لا تتعامل معها بشكل سليم - فأنت بذلك سوف تبعث 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.

خديد وتقرير التواريخ المعينة لأهدافنا هو الخطوة الرابعة. هدف دون وجود وقت محدد لأجازه أو تاريخ مستهدف هو مثل كرة القدم دون وجود هواء بداخلها. عملياً، أن ذلك عدم 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 أجزت 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 الجزئية 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.

تمحك الثقة في أوضاعك المالية.

تحرك.

تساعدك على أن تكون وكيلاً جيداً لما انتمه 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 موازناتك 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 صعوبات 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 تفود إلى التقيد الشديد بالقانون. يجب على كل من الزوج والزوجة أن يكونا راغبين في عمل التوافق والتسويات المتساوية. الخطة الموضوعة 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. ضعها في قائمة كل الأشياء التي ترغبان بشرائها والاحتياجات التي تريدان في حياة الأصدقاء أو الكنيسة. ثم رتبها بعد ذلك كل قائمة حسب أولوياتكما. سوف تجد أنه بينما تناقشان أحلامكما واهتمامكما واحتياجاتكما وأمالكما والضغوط التي تشعران بها. فأنتما سوف تفتحن قناة تواصل خطابي جديدة في علاقتكما 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 ما كانت عليه من قبل! لقد اكتشفت أن معظم الفرارات 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 ترنج جديدة. فإن السؤال الذي يجب طرحه بسبب: 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 بضع قواعد كتابية بسيطة:

صل واطلب من الله أن يمنحك التفكير الصائب: «طوبى للإنسان الذي يجد الحكمة وللرجل الذي ينال الفهم» (أمثال 3: 13).

بتواصل الزوج والزوجة خطابياً معاً وإذا لم يستطعا الاتفاق إيجابياً. فأنهما لا يجب أن يفعلوا ذلك بالجدال والشجار: «الإنسان يسمع خيراً من نمر فيه ومكافأة يدي الإنسان تزد له» (أمثال 12: 14).

الانتظار قبل التصرف. سوف تتحسن رؤيتك المالية على نحو أفضل بكثير كلما انتظرت: «انتظر الرب واصبر له ولا تغر من الذي يتجح في طريقه من الرجل المجري مكابيه» (مزمو 37: 7).

تصرف حسب ما تعرفه وتجنب التورط في مجالات خارجة عن نطاق اختصاصك: «عيننا الرب حفظان المعرفة وهو يقلب كلام الغافرين» (أمثال 22: 12).

إذا كنت لا تشعر بالسلام - توقف: «بركة الرب هي تغيي ولا يزيد الرب معها تعباً» (أمثال 10: 12).

تذكر أنه حتى تنجح الميزانية يجب أن يكون كل من الزوج والزوجة متفقان وملتزمان بعمل الميزانية كفريق. جعل الميزانية نجاح 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 تنظيمياً جيداً. هؤلاء الأشخاص لا يمارسون طقوس رفع أباديهم وهم في حالة إحباط وفي نهاية الشهر يقولون: «أين ذهبت كل هذه النقود؟»

3. **جَنِّب ديون بطاقات الائتمان.** لا تصرف أكثر مما بأتيتك من دخل! يشتري الكثير من الناس أشياء لا يحتاجونها بأموال لا يملكونها 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 صديقتك أو عدوك.

يوجد في هذه الأيام ضغوط مالية هائلة بالإضافة إلى بطاقات الائتمان التي يمكن أن تفوقك لتغرق في الديون: الدفعات البسيطة والتنزلات والحسابات قليلة الفائدة والبيع بالنقسيط. نذكر 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 بالنسب هم الجمهور المستهدف المفضل لهؤلاء الذين يريدون التوسع بأعمال التسليف. وخصوصاً شركات بطاقات الائتمان. الأشخاص حديثي التخرج من الجامعات والعاملين في وظائف والتزوجين. 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 تضي فترة قصيرة إلا وأنت تمتلك الكثير من الأشياء التي يمكنك العيش فعلياً دونها وتحمل عبئاً مالياً هائلاً فوق كتفك. أنتي أوصي إذا كان ذلك ممكناً. أن تتجنب شراء أي شيء بالدين أثناء أول سنتين من زواجك. آخر ما نحتاجه 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 « الغيبي يتسلط على الفقير والمفتري عبء للمفرض »

«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 «مقياس الأشياء» وعندما تم تطبيق هذا «المقياس للأشياء» على السيد والسيدة شيء كانت النتيجة مروعة.

ها هو السيد شيء جاساً 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 ولاعبة. أشياء وأشياء وأشياء.

أشياء للتنظيف فيها وأشياء للاغتسال فيها وأشياء لتنظيفها وأشياء لغسلها. أشياء للتلصق 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 حجرية الجلوس وأشياء للضبخ 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 ومسرووران ويفكران بالمزيد من الأشياء لإضافتها مجموعتهما ... الأمان في قلعة الأشياء!

حسنا يا سيد شيء. لدي بعض الأخبار السيئة أو إطلاعك عليها. ماذا كان ذلك؟ ألا نستطيع 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 الخرذوات.

وماذا عن كل تلك الأشياء في بيتك؟ هل هم بأمان أكثر؟ نعم. حان وقت النوم. ضع القفط خارجاً. لكن تأكد أيضاً من إغلاق الباب بإحكام ولا تنسى التوافد. انبه لنفسك! يوجد لص على وشك ...

هكذا تسير أمور الحياة. في أحد الأيام. وعندما تموت. فلن 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 مضاد. يتكرر 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 والحنان والصلح والدمعة 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 تعيشها ونمنحنا السلام مع أنفسنا.

مع أمورك المادية تكون الفسدة المحلاة التي تغطي كعكثك. افرح ببركات الرب التي بطوقها من حولك. ولكن لا تدعها تسيطر عليك. كما قال يسوع. «لَكِنْ اطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهْ وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ» (متى ٦: ٣٣).

٤. رتب أمورك المالية الشخصية. هدف مالي آخر يجب أن يكون تنظيم ملفانك 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

سر المحبة



_____	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 وبمساعده). 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.

5. **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 3: ٩ « أَكْرِمِ الرَّبَّ مِنْ سَائِلِكُ وَمِنْ كُلِّ بَاكُورَاتِ غَلَّتِكَ.»

أنت تمتلك المال. تريدك وسائل الإعلام الاعتقاد أنه ما لم تعد سيارة رولس رايز وتكون محافظاً بكل أنواع الفخامة والرفاهية. فأنت فقير. الحقيقة هي أنه حتى أفقر شخص في أمريكا يمتلك بشكل عام أكثر بكثير من ملايين الجنانعين والمشردين في العالم الثالث. عندما ترى بكل صدق وصراحة قيمة المواد التي تمتلكها، فأنت سوف ترى المال الموجود هناك.

أعط باكورة نمرك، بكلمات أخرى، أعطِ الله أولاً بينما أنت توزع دخلك. لا تقدم لله ما تبقى من مالك. لأنه سوف ينتهي بك المطاف مقتصراً في حقه. العطاء أولاً بجسد موقوف «الله أولاً»

اعلم أن الله يمتلك كل شيء مسبقاً. أنت بكل بساطة تدبر ما أقرضه الله لك. إدراك أنك تدبر أموال الله بخيف المزيد من المنظور والفهم لأمورك المالية هل ستكون مستعداً لدفع حسابات؟

كن أميناً على ما تملكه. قال يسوع: «الأمين في القليل أمين أيضاً في الكثير والظالم في القليل ظالم أيضاً في الكثير» (لوقا 16: 10). لا تأمل أن تكون باراً بينما أنت وكبلاً ضعيفاً على المال الذي وهبك إياه الله.

عندما تفكر بالعطاء لا تفكر بانتظار «وصول سفينتك» بل بالحري قدم لله ماملكه الآن. لا يريد منك الله أن توفر حتى تقدم عطاءً جزيلاً. الأرقام الكبيرة لا تثير اهتمام الله - إن ما يهيمه ويبحث عنه هو القلوب الكبيرة. يخبرنا الكتاب المقدس قصة المرأة التي كانت تمتلك قلباً كبيراً في نظر الله. تخبرنا القصة في لوقا ٢١ عن الأرملة الفقيرة التي وضعت فلسين في خزانة الهيكل ما أبهج الرب أكثر من أبة عطية قدمت في ذلك اليوم. بل بالحقيقة قال يسوع إن هذه الأرملة قدمت أكثر من كل ما قدمه الأغنياء.

فكر وضع باعتبارك عوائد وريع هذا الاستثمار. العطاء لله هو أفضل استثمار يمكن أن تقوم بعمله. أنه أفضل بكثير من الاستثمار بالأسهم والسندات أو في مصرف تعاوني أو في السندات المعفاة من الضريبة أو في العقارات؛ وستكون العوائد أبدية. أنت لست مضطراً حتى لدفع أجر محطوط مالي ليعلمك كيف تعطي! قال يسوع: «لَا تَكْتَبُوا لَكُمْ كُنُوزاً عَلَى الْأَرْضِ حَيْثُ يَفْسِدُ السُّوسُ وَالصَّدَأُ وَحَيْثُ يَنْقُبُ السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ. بَلِ اكْتَبُوا لَكُمْ كُنُوزاً فِي السَّمَاءِ حَيْثُ لَا يَفْسِدُ سُّوسٌ وَلَا صَدَأٌ وَحَيْثُ لَا يَنْقُبُ سَارِقُونَ وَلَا يَسْرِقُونَ» (متى ٦: ١٩-٢٠).

توقع الحصاد. بالعطاء كما في أي شيء آخر تفعله. فأنت سوف تحصد ما تزرعه. كتب بولس الرسول قائلاً: «هَذَا وَإِنْ مَن يَزْرَعُ بِالسَّخِّ فَيَأْتِيهِ السَّخُّ أَيْضاً يَحْصُدُ. وَمَنْ يَزْرَعُ بِالْبَرَكَاتِ فَيَأْتِيهِ الْبَرَكَاتُ أَيْضاً 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 اضْطِرَّارٍ. لِأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللَّهُ.»

أعط بحبة فقط. «وَإِنْ أَطْعَمْتَ كُلَّ أَمْوَالِي وَإِنْ سَلِمْتَ جَسَدِي حَتَّى أَحْتَرِقَ وَلَكِنْ لَيْسَ لِي مَحَبَّةٌ فَلَا أَلْتَفِعُ شَيْئاً» (كورنثوس الأولى ١٣: ٣). شاركني أحد أصدقائي بالفكرة التالية: «أجد أنه من المثبر جداً أن ترى 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 بصرفها أو يكتب شيكاً أن تخطر في باله كلمات: «نحن نثق بالله.»

لا يمكن لعلاقة الحب والزواج والجنس الناضجة أن تعمل بطريقة تفتية في التعامل اليومي مع أمر الحياة دون وجود المسؤولية المالية. اطلب بالصلاة مشيئة الله وكافح كي تكون وكيلاً جيداً على ما آمنه 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!

أسئلة للتأمل

- كيف تضع الأهداف المالية؟
- ما هي بعض الإرشادات الكتابية المتعلقة بالأمور المالية؟
- ما أهمية العشور - ما الذي يقوله الكتاب المقدس عن ذلك؟
- ما هي الغاية من الميزانية؟

المزيد من المصادر المفيدة:

بوركيت. لاري. ما الذي يتمناه الأزواج أن تعرف زوجاتهم عن المال (Burkett, Larry. What Husbands Wish Their Wives Knew about Money. Wheaton, Ill.: Victor Books, ١٩٨٢).

الفصل الرابع عشر لك، لي، ولنا

واحد من أقل المجالات ملاحظة في نزاعات علاقات الحب والزواج والجنس هو موضوع الممتلكات. لقد اكتشفت أن المخاطبين. وفي محاولاتهم التركيز على الأمور غير الملموسة مثل الثقة والصداقة والحب. فأنهم في كثير من الأحيان يتغاضون أو يضعون جانباً هذا المظهر الأساسي والعملي إلى حد ما لعلاقتهم. في حين إنه من المهم جداً أن مثل هذه الأمور الملموسة والمادية الجوهرية يجب أن تكون محور علاقتهم. إلا أنه من الضروري أيضاً التوصل إلى التفاهم المتعلق بالممتلكات.

كلما ازدادت الفضايا 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 محادثتهما تتضمن عبارات مثل «هذا لي» و «هذا لك».

لم يكن الأمر مفاجئاً إذن أنهما سرعان ما تورطتا بالمشاكل. لقد كانت خلع دائماً بامتلاك أثاث من حقبة أمريكية قديمة. بينما كان الزوج يفضل الأثاث على طراز دول المحر المتوسط - فقد أحب دائماً هذا الطراز من الأثاث في بيت أهله. لذلك وحتى دون أن يناقشا الأمر فإن الزوجين المتزوجين حديثاً نهما 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 طاولاة 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 فضية طراز الأثاث قوة مدمرة هائلة في علاقتهم الزوجية لدرجة أن تلك العلاقة الزوجية انتهت بالطلاق على نحو مأساوي. بحث الكتاب المقدس كل من الزوج والزوجة أن يصبحا شخصاً واحداً في الإتحاد الزوجي. لكن هذين الزوجين لم يفعلوا ذلك أبداً. لغتتهما 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 مسبغاً 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 صلبنا معاً حول الموضوع. وما أننا كنا قد قررنا تحضية شهر العسل في المكسيك، فإني اقترحت عليها أن أخذها إلى حيث يتم تصنيع الأثاث. قررنا كذلك الذهاب مزادات بيع الأثاث ومناجر 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 برناردينو كان إسباني الطراز فلذلك انتهى بنا المطاف في بيت إسباني الطراز مع أثاث من الطراز الأمريكي القديم. أعتقد أن الله يمتلك حسن دعابة رائع جداً!

نحضر الكلمات التي تستخدمها عند التكلم عن «الممتلكات» بينما أنت نصف علاقتكما الشخصية المتبادلة أو عند التكلم عن علاقتكما 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 ونفحصنا معاً أحد عشرة خاصية شخصية مميزة للفرد الذي يريد حمل 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 التفاتك بشريك الحياة المنووع. وهذه العملية تبدأ بك.

حتى هذه اللحظة من مرحلة تأسيس هذا النوع من العلاقة المتناسكة بصلابة، فإننا كنا نعمل انطلاقاً 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 أقيمت نظرة عليها والتي تتدخل كي تحولك 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 متواجداً 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 مسبقة. على الرغم من ذلك، وإذا كان موقفك هو «لم أكن جيداً أبداً في التعامل مع الأمور المالية، ولكن ابتداءً من هذه اللحظة فأنتي سوف تعمل 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 يعيون مفتوحة، وعندما تعرف وتفهم قواك وضعفائك مسبقاً. فأنت سوف تصبح قادراً على أن ترى وأن تصحح وأن تثق بالله كي يصفلك 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 ينسب 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 تحصلها مستقبلاً.

أسئلة للتأمل

ما هي الكلمات التي تستخدمها عندما نصف الممتلكات؟
إذا كنت تفكر بالدخول في علاقة زوجية، أيًا من الخصائص المميزة الإحدى عشر التي ناقشناها موجودة فيك؟
ما هي المجالات الموجودة في حياتك والتي لا تزال بحاجة للنضج كي تصبح الشخص المناسب؟

سر الكسبية

القسم II
الحب الناضج هو
المفتاح الرئيسي

كيفية تعرف
أن الحب الذي تشعر به
سوف يدوم

المقدمة

إدراك وفهم الحب الناضج

أقبل 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 حبال 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.

أين يكون أمراً رائعاً لو أن أحد العلماء الأذكاء 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 تشعر 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 جاء جميع أنواع البشر. هل بإمكانك معرفة إذا ما كانت مشاعرك جاء شخص معين هي مشاعر حقيقية أم لا؟ هل يمكنك معرفة إذا كان ذلك هو «الشخص 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 الفئة 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 التضح 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 للناضج. نقول اختصاصية العلاقات الزوجية سيلفانوس دوفال (Sylvanus Duvall). «أنه إذا اكتشف شخصين قبل الزواج كم هو سين أساس علاقة حبهما، فإنهما محظوظين جداً.»

سر المحبة



سر المحبة هو ليس أن تكون الشخص المناسب فقط. ولكن أن تختير 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. أنتي أقدمهم لك مجرد مساعدتك على أن تفهم علاقتك بذكاء أكثر.

أن تكون في علاقة حب هو وضع ذاتي على نحو مطلق. قياس هذا الحب يعتمد بدرجة كبيرة على أولوياتك واختيارك الشخصية. مع ذلك. وبغض النظر عن خلفيتك وثقافتك ودينتك 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:

شابيان. ماري. أن تحب وأن تكون محبوباً (Chapian, Marie. Love and to Be Loved. Old Tappan, N.J.: Fleming H Revell, 1983).

كيلير. و. فيليب. نظرة الشخص العلماني تجاه محبة الله (Keller, W. Phillip. A Layman Looks at the Love of God. Minneapolis: Bethany House Pubs, 1981).

سر المحبة

الفصل الخامس عشر

تكيف الحب نحو الشخص بأكمله

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 لظهور 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 كالأهتمام أو الحب (الأولى). حسن الدعابة (الثانية) وفن التواصل الخطابي (الثالثة).

دعونا نفكر بفائمة غوردون للعناصر العشرة الأكثر أهمية في العلاقة الزوجية. أنهم يتابعون هنا (ليس حسب الترتيب أو الأهمية) مع كل نقطة نوسع فيها المشير العائلي الدكتور هـ. نورمان رايت (Dr. H. Norman Wright):

1. **الضحك.** نعلم كيفية الضحك وتطوير حسن الدعابة يمكن أن يسبب التوازن في الحياة اليومية. انظر إلى حسن الدعابة في الموقف بدلاً من أن يسبب في فراقكما.
2. **علاقانا 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 آخرين يمتلكون نفس الاهتمامات والقدرات في عاداتك أو الأنشطة الرياضية. والوقت الذي تضييه معهم يكون في هذه الحالات أمراً سليماً.
3. **المساهمة كزوجين.** فأنما تمتلكان إحساس بالدعابة والهدف فيما يتعلق بشيء ما خارج علاقتهما الزوجية والبيت. بينما تقومان بعمل مشروع هادف أو في محاولة ما معاً. فأنما تتشاركان بإحساس المساهمة. بعض الأزواج يعملون في مدارس الأحد معاً أو يخدمان في لجنة معاً. في حالتها الخاصة. فأنما 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 تعلم وتلقي المحاضرات.
4. **العلاقات الجنسية.** الإشباع الجنسي هو تعبير عن المشاركة الحميمة. حتى تكون العلاقات الجنسية مشبعة فإنها تحتاج للحب أن يتماشي 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.
5. **المشاركة.** هذا يعني مشاركة الأفكار والمعلومات والأعمال والمشاريع وما إلى ذلك. أنها تتضمن مشاركة الأمور السيئة والأمور الصالحة. بينما أنا أكتب هذا الكتاب. فأنما نتشارك في عملية تأليف الكلية الصغيرة على بيتنا. هذه الكلية هي العروس المحتملة لكلينا. أن اسمها أمبير. ولكن اسم «الموسخة» هو الاسم الأكثر ملائمة في الوقت الحالي! عندما ينشي أنا أو جويس في منطقة المطبخ (وليس حفاة الأقدام أبداً). فأننا 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 بتغير تدريجياً

- باستمرار وهذا التعبير 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 للمشبهات 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 نريد 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.

بين لنا يسوع عملية التطور هذه في حياته. نقرأ في آية لوقا ٢: ٥١ أن « يسوع فكان يتقدم في الحكمة وهذا المظهر العقلي من موهبته والقائمة (المظهر الجسدي) والنعمية عند الله (المظهر الروحي) والناس (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 يحب 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 يشعران 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 ومبتنياً على الجاذبية الجسدية والجنسية فقط. فإنه لا يعمر طويلاً. بغض النظر عن مدى إثارة الجاذبية الجنسية. لأنها تبقى عامل صغير وضيق لا يمكن أن يدعم ويعزز ذاته. وما أن تمضي فترة وجيزة إلا وتندرك 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 ١/١٠ من واحد بالمائة فقط من وقت الزوجين

العاديين (المتزوجين) بمضيانه في مداعبة جنسية مباشرة - بشدد مورغان قالاً: «المعنى الموجود عند كل من الزوج والزوجة عن بعضهما البعض في كل مظاهر عيشهم معاً ... يحدد ويقرر نجاح تلك العلاقة الزوجية.» ٣ من المدهل أن الناس يؤسسون زواجهم وعلاقتهم 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 تخمد 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 المبطيئة. وألا فسوف يتفقد المتزين بسرعة. العلاقات الزوجية المؤسسة على التوقعات الرومانسية فإنها معرضة لتصبح مخيبة للآمال. مع ذلك. فلن دراسة العالمة النفسية أيلين 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. الفناء التي تستسلم ضد رغباتها فإنها تظهر تصرفات طفولية أو ضعف في الأعصاب. التطلب المتواصل والخضوع الاضطراري هو البرهان على الحب غير الناضج. الحب الذي يتجاهل الشخص بأكمله.

يقول المانا بولس الثاني أن «الأزواج الذين ينظرون إلى زواجهم بشهوة فقط فإنهم يمارسون الرنى 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 بقلة الاحترام للشريك الآخر.

اختبار بسيط

أنت لا تزوج جسداً، ولكنك تزوج شخصاً. من المؤكد أن الجاذبية الجنسية تلعب دوراً هاماً في حب الشخص الآخر بأكمله. مع ذلك وحتى بنمو الحب الناضج. فلا يجب على الجاذبية الجسدية بلقي 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 تتمكن 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 المطلفين «لقد أمضينا وقتاً جيداً معاً ولتعتنا كثيراً أثناء التواعد لدرجة أنه بدا وكأنه حب.» ليس من غير الطبيعي أن يعتقد الزوجين بما أنهما يستمتعان بصحبة بعضهم البعض كثيراً. فلا بد أنهما واقعان في الحب. حسناً. لقد أمضيت وقتاً رائع مع شبيبتي. 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 المتع للتعامل مع هذه المشاكل.

كما ذكرت آنفاً، فقد أعدت قبل تخرجي من الجامعة فناء 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 سمحتنا لأوفاتنا الممتعة معاً أن تُلغى 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 ويفترون 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 يبلي غراهام يحب يسوع، فهل يجب علينا أن نتزوج؟ الناس الذين يؤسسون حيزهم على التقارب الروحي فأنهم يتغاضون عن حقيقة أن يسوع لم يعلن عن الأخيار السارة خلاص نفوس الناس فقط، ولكنه علّم وطرح أسئلة لتحدي عقولهم كما أنه شفى أجسادهم أيضاً. كان يهتم أيضاً بالعلاقات الشخصية المتبادلة للأشخاص الآخرين ويهتم بخوفهم وأمالهم 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 اشكركي أحد الشبان خطيبته قائلاً: «أعتقد أنك قلت أنه كان يوجد شيئاً أحببته في» فأجابته 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 السنوات كلما أصبح ذلك الشخص أكثر غنى. بالتالي، فإن علاقته تزداد غنى.»

«فكروا في الشخص المسكين الذي يتزوج فناء 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 خبو وذلك لا يهمه لا من قريب ولا من بعيد. اجتماعياً، فهي إنسانة معاقة. لقد أدرك أنه حصل على صفقة سيئة بعض النظر عن مدى جاذبيتها وجمالها في البداية، يا له من فريق بحدته إيجاد امرأة جذابة في جميع المجالات، قد لا تكون جذابة لشخص آخر على وجه الخصوص. ولكنها تكون محبوبة جداً بالنسبة لك.» ١

البحث عن الحقيقة

اطرح على نفسك الأسئلة التالية: هل أحب الطريقة التي تتصرف فيها ذلك الشخص في الأماكن العامة؟ ماذا عن الطريقة التي يعبر فيها عن نفسه؟ هل سوف أكون سعيداً بمعرفة أنني سوف أحدث 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 يرافقتني 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 لأنني 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 الترام 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

نقول دوتني أن الطريقة التي نتجاوب فيها مع بعضنا البعض كانت مختلفة عن تجارب تواعدها السابقة. «أكون مع جوش إنسانة كاملة. لقد جذبت إليه جسدياً. ولكن ما جذبني إليه أيضاً هو عقله وأخلاقه. لقد خداني 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 توصلنا الخطابى. أعظم ما واجهته من خدي كان معرفة دوتني عقلياً. دوتني 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 حب 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.

أسئلة للتأمل

- لما يكون الأمر خطيراً عند تأسيس وبناء علاقة على أساس الجاذبية الجنسية؟
- ماذا يعني أن يكون لديك المحبة التي هي «التكيف نحو الشخص بأكمله؟» كن محدداً بإجابتك.
- ما هي بعض أهم العناصر في العلاقة الزوجية - ولماذا؟
- ما الذي يمكنك فعله لتعرف الشخص بأكمله في علاقات التواعد؟

الفصل السادس عشر

ترجمة كلمة المحبة إلى كلمة عطاء G. I. V. E.

كيف نتحقق كلمة حب؟ كيف يمكنك تحديد موقف الشخص الواقع في الحب فعلياً؟ عندما يطلب مني الناس تعريف 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 يُعطي 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 ونموهم.»

الحب الناضج هو الحب الذي يركز على الشخصي 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 ومصالحة الآخرين ينتج الكثير من المكافآت الغنية. يتضمن الحب الناضج النمو من طور الأخذ كثيراً والعطاء القليل إلى طور عطاء كل شيء وفرح وسرور دون طلب أي شيء بالمقابل.

ما الذي ترغب به أكثر شيء؟

الموقف الشائع العام القائل «أريد ما أريده عندما أريده» هو الموقف الأساسي المتطرف الذي يسبب الحروب والاحتكاكات العائلية. نفس القوة التي تدمر الأم 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.

بشرف 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 زفافهم. 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 مدير منزل. وأنه لم يتخذ له زوجة بالفعل. ثم أخذ بعد ذلك بالخروج مع أصدقائه كل مساء أيام والسبت 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 أريد، التي من الواضح أنها فلسفة مدمرة للعلاقة الزوجية.

في إحدى سفراتي من لوس أنجلوس إلى مدينة أتلانتك مؤخراً، قررت التكلّم مع الرجل الذي كان جالساً بجانبني. أتكلّم في معظم الأحيان عن أحد الأمرين الذين ما يشغلان تفكيري بالعادة - يسوع المسيح أو زوجتي. فضلت في هذه المرة البدء بالتكلّم عن زوجتي.

سألت الرجل قائلاً: «هل أنت متزوج؟»

بدا وكأن السؤال جعله يقفز عن مضغه، وقال بصوت عالٍ جداً لدرجة أن الجميع قد سمعوه. «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 تغيّر موقفه ولكنه قال «حسناً، ربما أتزوج في أحد الأيام. لكن معنى أخبرك يا سيدي أنه سيكون زواج ٥٠ / ٥٠». فقلت له: «أرجوك ألا تتزوج إن!»

تتضمن العلاقة بحدهما 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 نعطي 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 واضحاً، 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 يخطر لإلقاء قرعة لتقرير أيها 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 لأنابنتنا. هذا الحب حول المبل الفطري وشهوة الأنانية إلى محبة الغير، والفتى بالسعادة الشخصية جانباً كمشيء ناهه ورسخ فينا الاهتمام بالشخص الآخر كمركز محوري لكي نونتنا.» ٤

يتابع لويس ليقارن الحب بين شخصين بالآلة الموسيقية الكمان وفوس العزف عليها. عندما يكون الكمان بين يدي عازف ماهر فإن الاثنين ينتجان موسيقى شجبة التي بالكاد يمكن تخيلها عندما تنظر إلى الكمان وفوس 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 وأراء 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 وأراء كيب عند اتخاذها لقرارات تتعلق بزواجهما. لقد اعتبرت أنه من المسلم به أن كيب سيكون متحمساً لخطتها. لكنه أدرك بالنهاية أنه كان مجرد مصدر بالنسبة لسيندي لإشباع احتياجات حياها 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 بالتحضية. عندما نكون مهتماً بالفعل بسعادة وأمان وتطور الشخص الآخر، فأنت سوف تدعم حينئذ بالأفعال بكل رغبة صادقة.

نمذجنا للحب الناضج هو يسوع المسيح. محبته كانت رغبته في التحضية بنفسه. فقد كان مثلاً حياً في تعليمه عن المحبة. « لَيْسَ لِأَحَدٍ حُبٌّ أَكْثَرُ مِنْ هَذَا أَنْ يَضَعَ أَحَدٌ نَفْسَهُ لِأَجْلِ أَحِبَّائِهِ » (يوحنا 15: 13). لم يكن الهدف من حياة يسوع وموته على الصليب من أجل الخلاص فقط. ولكن أيضاً من أجل « يَنْتِ قَرْجِي فِيكُمْ وَيُكْمَلُ قَرْجِيكُمْ » (يوحنا 15: 11). بشده بولس في ابري أفسس 5: 2-1 على حاجتنا لكي نكون « مَقْتَلِبِينَ بِاللَّهِ كَأَوْلَادٍ أَحِبَّاءَ وَأَسْلُكُوا فِي الْمَحَبَّةِ كَمَا أَحَبَّنَا الْمَسِيحُ أَيضاً وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِنَا، قُرْبَاناً وَبَيْحَةً لِلَّهِ رَائِحَةَ طَيِّبَةٍ ».

متبعاً مثال يسوع المسيح، فإن بولس قال: « بَلْ لِنَعْمَلْ كُلُّ وَاحِدٍ مِنَّا مَا يُرْضِي (لجعلنا سعداء) أَخَاهُ لِجِبْرِ الْبُنْيَانِ (الروحي) الْمُسْتَرَكِ » (رومية 15: 2).

يكون حبك ناضجاً عندما تهتم بالعلاقة وبالشخص الآخر أكثر من اهتمامك برغباتك الخاصة. يكون حبك ناضجاً عندما تصبح الأهداف والقيم المشتركة أولوية لكليهما وعند التغلب والبرهنة على توقفك من أن تكون أنت الشخص المهم.

أسئلة للتأمل

لماذا لا نتجح علاقة 50 / 50؟

ما هي الطرق التي جعل من يسوع المسيح هو مثال ونموذج للمحبة التي نرغب بالعطاء والتحضية؟

ما هي الطرق التي تظهر العطاء في العلاقة الناضجة؟

الفصل السابع عشر إظهار الاحترام والوقار

أنا وأنتم نضحك عندما يشتكي ويتذمر الممثل الكوميدي رودني داجيرفيلد (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 المشاركين في علاقات حب يفشلون في إبداء لشركائهم حتى الاحترام العام الذي يبذونه للأشخاص الغريباء 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 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.

بظهور 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 لتضحية الاختلافات الجنسية التي سوف تواجهها.

يقول المؤلف والمشير العائلي لاري كريستيانسون (Larry Christenson) معقياً 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 نغمة قلبه وتزوج 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. فسد 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 ناثيال براندن (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 المنفهمين 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 مغلقاً على ذاته» ٣

السؤال المكتشف

مجال رئيسي حيث يؤدي فيه فقدان الاحترام إلى التلاعب والمناورة هو ممارسة الجنس قبل الزواج. لا يستخدم الاحترام والوقار عبارات استغلالية وانتهازية مثل «إذا كنتِ خبيثي فسوف تمارسي الجنس معي» تستحق تلك العبارة الجواب التالي «إذا كنتِ خبيثي فعلياً، فأنتِ لن تلح عليّ» أو «هل خبيثي قليلاً فقط لدرجة أنك تريد ممارسة الجنس معي كي أبرهن على حيي لك؟»

عبارة «الجميع يفعل ذلك» هي المتعة الأنانية الخفية خلف فناع الحب. يجب أن تكون الإجابة الجيدة على ذلك هي «لن يكون عليك من الصعب إذن إيجاد شخص آخر». ويمكن نزع فتيل السؤال الأناني «هل خيبن 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 ماكدوبل؟» فقلت لها: «ما هي المشكلة؟» فأجابت قائلة: «يقول لي صديقي أنه إذا لا أمارس الجنس معه، فإن ذلك سوف يؤثر على كليتي.»

نعكس كل العبارات وما شابهها المذكورة آنفاً بعض من المواقف والمواقف الرخيصة التي تتخلل الكثير من «علاقات الحب» المرعومة.

سألتني امرأة في مؤتمر للأشخاص العراب 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 صديقه أخبرني عنه وأنتي شاركت ذلك مع الحضور.

تدور أحداث القصة حول فتاة شابة كانت قد حبلت وسألتني عن رأي فيما يتعلق بالإجهاض. فقلت لها: «قبل أن أجيبك، هل لي أن أسألك سؤالاً شخصياً؟» فقالت: «نعم». وسألته حينذاك: «لماذا دخلت في تلك العلاقة الجسدية الحميمة مع صديقك؟» فأجابت: «لقد كنت أريد دائماً انتظار اللحظة المناسبة والعلاقة المناسبة يا جوش. ولكن الضغط كان هائلاً. فقد استمر يقول لي: 'إذا كنت خيبي يا حبيبتي، فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك. يا حبيبتي، إذا كنت فعلاً تهتمين بي فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك. أوه، يا جويس، إذا كنت خيبي، فأنت سوف تسمحين لي بممارسة الجنس معك.'»

لذلك سألتها: «أنت الآن حبلت، 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 حبيبتي، إذا كنت خيبي، فيجب أن تجري عملية الإجهاض. إذا كنت تهتمين بي يا عزيزتي، فيجب أن تجري عملية الإجهاض.'»

مواجهة الكلام الرخيص

عبارة «إذا كنت خيبي يا حبيبتي، 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» لأنها العلاقة التي لا تريد التورط فيها لأنه يُنظر إليك وتتم معاملتك ليس على أساس شخص له قيمة وإنما كأداة يجب استخدامها.

بأني التي 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: «أحتاج 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، فإن كل ما يريد ذلك الشخص هو ممارسة الجنس وإشباع رغبته. 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؟

بروي كل من ألبرت و كارول اللان 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، بجانب 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 جأوب الطلاب مع تلك الافتراضات سواء بارتفاع أو هبوط علاماتهم. في تعاونكما معاً. فإنه يتوجب عليكما افتراض أعلى العلامات الممكنة فيما يتعلق بشريك الحياة ٤

كتبت مادورا هولت (Madora Holt) في رائعها 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 لسنة أشهر. وكنت أعمل دائماً كي تعيل أنفسنا. كان أهلي مخطئين في شيء واحد. لقد جونا من الكثير الأعاصير والمصاعب. ولقد كنت دائماً المعيلة للعائلة. مع صبر زوجي واحترامه الجنون والمحبة وطبيعته التوفيرية. فقد أصبح بإمكانني أن أحول موهبتي إلى مهنة طويلة ومثمرة ومرح ومثيرة. لو أنه لم يراقب ويدير استثماراتنا بحكمة. فكان من الممكن أن ينتهي بي المطاف كما آل إليه حال الكثيرين من زملائي بالهنة - بقليل والقليل من النفود أو دون نفود 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 ودكياً جداً ومحبة للمنتعة ومليونير. انفصلت عن زوجي ورفعت قضية طلاق متاملة أنني على الأقل سأزوج من رجل أفضل مني. سمعت من صديقة لي أنه اتصل بها هاتفياً عندما كنت مسافرة طالياً منها «أن يتعرفا على بعضهما البعض بطريقة أفضل». كنت أعرف أن زوجته طلفتته بسبب الحياة الزوجية. ففكرت في الموضوع تفكيراً موضوعياً لفترة طويلة.

كنت في ذلك الوقت متزوجة منذ حوالي ٢٥ عاماً ولم يحرمني 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 فراراً اتخذته في حياتي. لقد تبينا طفلة وأنا ارتعد رعباً من التفكير بالتأثير المعاكس والسلمي عليها لو أنه لم يكن باستطاعة والديها نسوية 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 عليّ؟ أن ذلك يحفزني على أن أكون ما يجب أن أكونه في علاقتي مع زوجتي. يوجد شيئاً ما في الاحترام الذي تبديه لي زوجتي يمنحني الرغبة لأصبح ذلك الشخص الذي يريد الآخرين أن أكونه. يحافظ الاحترام على كرامة واستقامة العلاقة لأنه يخلق الرغبة لحماية لبس 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.

سر المحبة



إذا كنت نواعد شخصاً ما في الوقت الحالي وتفكران بالزواج، فأنتي أصّر على أن نسأل نفسك السؤال الأساسي جداً: هل أنا احترم الشخص الذي أواعد؟ هل يمكنني التعبير عن الاحترام لذلك الشخص لمقبة حياتي لما هو عليه ذلك الشخص أو لما يفعله؟

إذا كانت إجابتك الصادقة هي نعم، فإنه يمكنك استخدام تلك الحقيقة ليس لمساعدتك فقط في تقرير إذا ما كنت سوف تنزوج من ذلك الشخص أم لا، ولكن أيضاً لتقييم مستوى النضج الحقيقى والصادق لعلاقة حيك.

أسئلة للتأمل

لماذا الاحترام والتوفير هما عاملين مهمين جداً لعلاقة زواج حميمة؟
ما هي بعض الطرق التي يمكنك أن تبدي فيها الاحترام والتوفير لشخص آخر؟

سر المحبة

الفصل الثامن عشر دون شروط

سيكون من المستحيل بالتنسبة لي أن أصف لك الحب الناصح 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 الفاتلة: «الْحُبُّ نَتَأَلَّى وَتَرْفُقُ الْحُبُّ لَا حَسَدَ الْحُبُّ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَنْتَفِخُ وَلَا تَفْتِيحُ وَلَا تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا حَتَدَ وَلَا تَطْلُبُ الشُّيْءَ وَلَا تَفْرَحُ بِالْإِنَّمْ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ. وَحَتَمَلُ كُلِّ شَيْءٍ وَنُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ. الْحُبُّ لَا تَسْفُطُ أَبَدًا. وَأَمَّا التُّبَوَاتُ فَسَتَبْطَلُ وَالْأَلْسِنَةُ فَسَتَنْتَهِي وَالْعِلْمُ فَسَيَبْطَلُ.»

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 إنريغ (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 يحفره الخصائص المميزة للشخص المحبوب والحاجة لأن تكون محبوباً بتصرف 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 الملجئة سوف يكون تعريفاً غير كافٍ.»^١

الحب هو فعل

يذكرنا إنريغ أن الكلمات المستخدمة في النص اليوناني الأصلي لوصف الحب لم تستخدم بصيغة الوصف ولكن بصيغة الأفعال يفسر إنريغ ذلك قائلاً: «أن هذا تذكير متعمد ومدرّس بأن الحب لا يكون أبداً سلمياً ولا ساكناً. الحب بتصرف 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 فعالة، 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 ونعم على الجميع وتخترق الطبيعة بأكملها وتذيب وتلين كل ما هو قاسٍ ومنزمت، والمحبة لا تحسد.

المحبة لا تتفاخر ولا تظهر نفسها بتواهي. المحبة ليست متفاخرة ولا تمتلك الأنا المنفوخة والمغرورة. المحبة لا تتصرف بشكل غير لائق ولا تسعى وراء الأشياء التي تملكها. 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 تسفط أبداً.^٣

بهذا النوع من الحب فأنا سوف نتوقف عن طلب عمل كل شيء حسب طريقتنا. إن 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. وأنه قد حان دورهم الآن لتقديم شيئاً لك؟

إذا كانت موافقتك تدل أن محبتك هي أقل من المحبة الكتابية بأية طريقة من الطرق. حاول قراءة آيات كورنثوس الأولى ١٣: ١-٨ وضع إسم «الله» مكان كلمة «محبة» («الله يتأني الله يترفق...»). اكتب ذلك الآن وضع اسمك مكان كلمة «محبة» («جوش يتأني جوش يترفق...»). 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 لبست الكلمة الأخيرة عن الحب: تظهر محبة الله في طرق لا تعد ولا تحصى في كل الكتاب المقدس. مع ذلك. فإنتي أهداك أن تأخذ الخصائص المميزة للمحبة الموجودة في هذه الفقرة وتقم بمحاولة تنفيذهم في حياتك وفي علاقاتك مع الآخرين.

لا إذا أو لأنه ... نقطة توقف نهائية!

وصف الأنواع الثلاثة للمحبة الموجودة في الصفحات التالية مفتبسة من كتابي المانحون الأخذون وأنواع أخرى من المحبون (Givers, Takers and Other Kinds of Lovers (Tyndale), (1981)). أريد منك استخدام هذا الوصف كمرآة لتفهم علاقاتك 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 أسمى 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 حيناً. «إذا كنت ولداً مطيعاً. فإن والدك سوف يحبك». «إذا ما لببت توقعاتي كحبيب ... وإذا ما أشبعيت 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 تهبط 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 جعلني أشعر بالأمان. أحبك لأنك مشهور جداً». وما إلى ذلك.

رما نعتقد أن «محبة لأنه» تبدو جيدة جداً. نحن جميعنا نريد أن نكون محبوبين لبعض الخصائص المحددة في حياتنا. وجود شخصاً ما بحينا 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 رواج.

على سبيل المثال فكر في مشكلة التنافس. ما الذي سوف يحدث في علاقة «محبة لأنه» إذا ما جاء شخص يمتلك خصائص مميزة أكثر مما يمتلكه الشخص الذي أحبيته؟ 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 مالاً أكثر منك؟ هل ستدفعك المنافسة نحو حافة الهاوية؟ هل ستهدد تلك المنافسة حبك؟ إذا كانت المنافسة سوف تسبب ذلك. فإن علاقة حبك هي إذن من نوع «محبة لأنه».

يمتلك 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 «محبة 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 اعتبار العلاقة الجنسية في حددها المطلق. لأن العلاقة الجنسية الحميمة تتطلب ١٠٠٪ من الثقة والعطاء. المكان الأول الذي يظهر فيه الخوف أو عدم الأمان نفسه هو الفراش.

في التعبير المطلق عن العلاقة الجنسية الحقيقية، نحن نكشف ونصبح حساسين بالكامل دائماً. هذا الانفتاح الكامل يجعل الإشباع الجنسي والمشاركة في حددهما المطلق أمراً يمكناً نفس الانفتاح هذا قد بسبب أشد أنواع الأذى إذا لم تكن مقبولين بالكامل. في علاقة «محبة 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 أعصى. 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 إبقائها. أنه ليس مفيداً بأي نوع من الفيود. هذا النوع من المحبة يختلف عن «محبة لأنه» في أنه ليس مؤسساً على بعض الخصائص الجذابة عند الشخص المحبوب.

يمكن أن يختير «محبة» نقطة توقف نهائية! «فرد كامل وهادف» الشخص غير المضطر ليأخذ من علاقات الحياة للمن الفجوات في حياته الخاصة.

كشخص أسافر كثيراً، فأنتي 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 شئنا ما) لم يكونوا مسيحيين فقط. ولكن كان المسيح محور حياتهم المركزي أيضاً.

وكما تتذكرون، فأنتي كنت في سنتي الجامعية الثانية عندما كتبت كتابي الأول. برهان يتطلب قراراً. لعمل مزحة عقلية عن المسيحية، فكثرت أي غي 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، فإن 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: «هَتَّنَا وَأَفَفَ عَلَى الْبَابِ وَأَفْرَعُ، 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 ستة، فإنه ملئني من الداخل جداً لدرجة أنني شعرت بحرية العطاء دون تتطلب أي شيء بالمقابل.

وكما ترى، فإن 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 أهضمت ذلك أو لم تفهم، «المحبة. نقطة توقف نهائية!» هي محبة مهمة جداً بالنسبة لك.

الحلم الممكن

إذا كنت حالياً غير مختبراً لهذا النوع من المحبة، فمن المرجح أنك سوف تختبره ذات يوم. «محبة. نقطة توقف نهائية!» تتم تهجنتها عطاءً G-1-V-E. أنها الحرية لتقديم نفسك. ولا يوجد في هذه العلاقة مجال للخوف أو الإحباط أو الضغط أو الحسد أو الغيرة.

ربما أنك تتساءل في هذه اللحظة إذا ما كان هذا النوع الثالث من المحبة هو من النوع العملي أو حتى يمكن. 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 فأنتي اعتقد أن علاقتنا سوف تفسد» فأجبتها قائلاً: «هنا يكمن خطئك.» هذا الموقف الثالث جاء المحبة هو المحبة الإبداعية. المحبة التي تغير 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 ويمثل أفضل لبسوع المسيح وصديق أفضل. لكن في كل فترة الأربعة عشرة سنوات من زواجنا، لم تغل لي زوجتي ولا مرة أبداً. «يجب عليك أن تتغير يا عزيزي!» بدلاً من ذلك، فإنها كانت تشير إلى بعض النقاط وتقدم لي السبب المنطقي لإشاراتها وتشجعني على التغير وتسنم بعد ذلك في حبي. كنت أعرف أنه إذا لم أتغير في ذلك المجال أبداً، فإن ذلك لن يؤثر على قبولها لي. هل تعلم ما الذي حصل؟ أنه أمر مذهل جداً، نُثار في داخلي الرغبة للتغيير - ليس لأنني مضطرب، ولكن لأنني أريد أن أتغير. فقط هذا النوع الثالث من المحبة هو الذي يسبب هذه التغييرات الإبداعية.

دعوني أشارككم. وبكلمات دوتي الخاصة بها، لماذا جفرتنا المحبة الأقل شروطاً لتتحول إلى إنسانة أفضل. لقد كنت أتق ثقة عمياء أن جوش بحبي وقبول بي كما أنا عليه تماماً. وكان بنفس الوقت يشجعني كي أكون أفضل. هذا حررتني لأكون من أنا على سحبتني ولأن أحاول حتى أصبح أفضل لأنني لم أشعر بالضغط أو أنني خُت السيطرة.»

بتميز 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 نحبههم كما هم عليه تماماً وليس لما قد يصبحون 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.

أسئلة للتأمل

ما هي بعض المشاكل المصاحبة «لمحبة لأنه»؟
فسر معنى المحبة الأقل شروطاً.
لماذا نحفرنا المحبة الأقل شروطاً على أن نصبح أشخاصاً أفضل؟

المزيد من المصادر المفيدة:

إيرنغ، غاري. خاصية وجودة العلاقة (Moody) Inrig, Gary. Quality Friendship. Chicago, Ill.: Moody Press, (1981).

سر الكسبية

الفصل التاسع عشر فرح وبهجة أن تكونا معاً

من أحد أعظم الامتحانات للحب هو إذا 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 أنكلم 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 أحيها فعلاً.»

بقدر ما كان هذا الشاب مضطرباً ومشوشاً إلا أنني فهمت أن مشكلته لم تكن مشكلة الاهتياج (الاضطراب) العصبي لما قبل الزواج. وكم كنت متدهشاً 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 المناسبات الإخبارية.»

فقال: «لقد أمضينا عدة عطل نهاية أسبوع كهذه معاً.»
فقلت معلماً: «حسناً. أريدك الآن تحديد كيف كان موفقك في تلك العطل.»

حوارين

«دعني أصف 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 تجتمعا معاً. أنه مساء يوم الأربعاء ولقد انتهيت من الدراسة أو أنك قد أنهيت عملك وبالكاد يمكنك الانتظار للخروج من هناك! تركب سيارتك وتنطلق مسرعاً. امخالفات السرعة التي حصلت عليها في حياتي كانت عندما أكون مسرعاً للذهاب للالتقاء بدوتي عندما كنا نتواعدا.»

«أنت تصل بالنهاية وتحصل على عناق طويل وتشعر وكأنك على قمة العالم! يومي الخميس والجمعة باتيان وبذهبان وعندما يبدأ يوم السبت فأنت لا تريد حتى أن تفكر في يوم الأحد. لأنك تعلم أنه يتوجب عليك الرجيل 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 نقول وداعاً. فأنت تشعر وكأنك تترك جزءاً منك خلفك.»

هل يبدو ذلك مأتوفاً؟ 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 يظل 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 عليّ الاعتراف أنه في فترة الأشهر الستة إلى الأشهر التسعة الأخيرة، فإني بدأت أنتظر هذه الاستراحات لا بل أنشوق 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 تضطرون 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 متعة، ولكن عندما كان يوم الأحد يطل برأسه، فلم يكن ذلك الأمر يعني كثيراً فعلياً، لقد أتطلع قديماً 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 بحجتي 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، فإني لم أكن أضع الساعة للنهبة معتقداً أنني لو تمت 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 عليّ السفر إلى شيكاغو، بينما كنت أوصليها إلى المطار، صلبت 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 يمكننا 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 التحيل 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.»¹

يكتب مشير الزواج والعائلة الدكتور هنري براندت (Dr. Henry Brandt) قائلاً أن الحب يكون ناضجاً عندما الزوجين «يتمنعان بكونتهما 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 متع بعمل شيئاً معاً الذي لن يتمنع بعمله لوحده، عندما يكونا غائبين عن بعضهما البعض، فإن كل واحد منهما يكون في خلفية أفكار الشريك الآخر.»² المثل القديم القائل «الغياب يجعل القلب أكثر اشتياقاً»، هو مؤشر كبير على الحب الناضج أكثر مما يعتقده ويدركه معظم الناس.

معاً في كل الأوقات

تتطلب مني خدمتي مخضية ٥٠٪ من وقتي بالترحال. على الرغم من أن عائلتي ترافقني في بعض الأحيان. إلا أنني أكون بعيداً عن ذوي 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.» وبضيفون قائلين: «لكن أعتقد أنك اعتدت على ذلك.» هذا يجعلني أشعر بالعصب - أنا لم اعتد على ذلك أبداً. ولا أريد أن اعتد على ذلك أبداً. عندما يكون الحب ناضجاً وعميقاً، فأنت تحاول ببساطة أن تضغط رحلة عشرة أيام إلى تسعة أيام. وتكافح دائماً كي تكونوا معاً.

كثيراً ما يواجه الناس ذوي بسبب ترحالي الدائم. يعبر الأشخاص المهتمين وأصحاب النوايا الحسنة عن تعاطفهم وتشجيعهم قائلين أنهم يأملون أن أبقى لفترات أطول في البيت مستقبلاً. تعبر لهم ذوي عن مشاعرهم وحب قائلين: «لا أحب أبداً رؤيته وهو يستعد لرحلة. ولكني ملتزمة بما يفعله. بمعنى من المعاني. فأنا أشعر بالحزن في كل مرة يغادر فيها. لأنني أفتقده. 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 أؤمن 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 عليّ أن أصبح مستقلة بطريقة ما واتخاذ بعض القرارات المستقلة. وهذا يعني الكثير بالنسبة لي لكن الأمر ليس سهلاً. وعندما تكون منفرداً عن بعضنا البعض هو شيئاً لم نستطع الاعتياد عليه أبداً.

«أنا فخورة بما يفعله وما يفعله كفريق. حتى ولو كان ذلك يعني القليل من الإزعاج لكلينا. يوجد فرح في كوني معه. ويوجد فرح عندما لا أكون معه. لأنني أعرف أن ما يفعله هو ما يريد الله أن يفعله. وأنه قادر على ممارسة تلك الموهبة الرائعة والتي لا توصف التي منحها إياها الله.»
يمكن للحب الناضج اتخاذ قرار الافتراق على الرغم من أنه لا يكون سهلاً أبداً.

أسئلة للتأمل

- إذا كنت حالياً والفعلاً في علاقة نواعد جديدة. هل أنت مستعد لتطبيق امتحان «عطلة نهاية الأسبوع المفقودة»؟
- في حالتك. هل يجعل الغياب القلب أكثر اشتياقاً؟

الفصل العشرين

يجب أن تكون واقعياً

رما يكون صحيحاً أنه تم 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 وتقيل ذلك الشخص كما هو على طبيعته - بتفصيلاته 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 زواجنا أو شريك حياتنا هي أول العراقيل التي تواجه المحبة الواقعية.

كتبت إيفلين دوفال (Evelyn Duvall) قائلة: «أكثر الأشخاص خطورة للزواج منه هو من نعتبره 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 أنه وجد الفتاة المثالية، فرما يجد من السهل أن يعذر ما يوجد بها من عيوب. المرأة التي نفترب من علاقة وهي ترئدي نظارات بألوان مشرقة، فإن فكرتها عن الرجل الذي سوف تتزوجه ستكون مشوهة ومنحرفة. وهذا ما يشكل دائماً عقبة أمام اختيار المحبة الناضجة والحقيقية.

يذكر المؤلف تشارلز سويندول (Charles Swindoll) الواقعية في العلاقات حينما كتب قائلاً: «لا يوجد أي شيء يسمى بيت كامل خال من النزاعات، آخر زوجين عاشوا بسعادة إلى الأبد هما الأميرة الثلجية والأمير الوسيم. على الرغم من التزامك لشريك حياتك، إلا أنه 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 النتيجةين 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 المتوترة 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 مهياة 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 الجديدة التي يبالي فيها كثيراً في محبته أن هذه الاحتياجات تشمل كل احتياجاته. إنه يعتقد أنه قد وجد «المرأة المناسبة» التي سوف تلبي وتلبي كل رغباته. في حين إنه وجد في الحديقة 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 تفعلينه 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 زواحي 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 برعحتي 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 بالآلم 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. وما أنني أفهم من هو على طبيعته وما 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».

بمفسر العالم النفسي الدكتور لاري كراب (Larry Crabb) لماذا تكون غير قادرين على تلبية جميع احتياجات شريك حياتنا قائلاً:

أكثر الزوجات قبولاً في العالم لا تستطيع تلبية احتياجات زوجها للأهمية. لأنها خائفة. 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 للأمان. الوصمة الملونة للأنانية قد لطخت كل حافز بداخلنا. نحن غير قادرين على نحو تام على تزويد زوجاتنا بالقبول غير المشروط وغير الأناني الذي يرغبن به. نحن بكل بساطة لسنا كافيين لبعضنا البعض. ٤

وعود ... وعود

الوعود بالتغيير التي هي بالعادة تكون مشروطة يحدث أو فترة محددة من الوقت هي عقبة أخرى أمام رؤية شخص ما أو علاقة رؤية واقعية. كم من الناس قالوا: «لا نقلقي 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 وسوب أوضاعك قبل ذلك مسبقاً. إنها العلاقة التي نهم 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 الواقعة في العلاقة مفعودة 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» يملئ ويفرض الفهم العام أن وقت الاستقرار والتغيير يجب أن يحصل قبل التدرب 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. بت لا أندكر عدد الأشخاص الذين قدمت لهم المشورة والذين كانوا يعتقدون إنه بإمكانهم تغيير شريك حياتهم ما أن يتزوجوا. العبارة الرئيسية التي يجب أن نتذكرها هي: ما أنت عليه كشخص أعزب. ستكون نفس الشخص عندما تتزوج. لكن مع درجة اختلاف أعظم. أي صفة سلبية سوف تكاثف في العلاقة الزوجية لأنك سوف تشعر بالحرية أكثر للتخلي عن دفاعاتك وتعري نفسك - لأن ذلك الشريك الذي أزممت 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. فإتيا 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 وداً وانيساطاً. أو جعله يخفف من المقامرة / الشرب / التدخين أو حتى أن تشغبه من حساسيته تجاه فطنتك. ليس باستطاعتك أن تصبح والدته أو معلمه أو طبيبه النفسي انظر وابحث جيداً قبل التورط في علاقة.» 5

قد تقع امرأة بحب رجلاً ما لأنها تريد تصديق إنه كل شيء بقول 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. فأنما لن تخدعا بعضكما البعض.

كانت دوني تعلم ما الذي سوف نواجهها عندما تزوجتني. فقد كانت تعرف أن الله قد دعاني للخدمة كمكلم ولم تدع نفسها حيال نوع الحياة التي سوف تعيشها. فقد قالت: «عندما التزمت بحياتي لجوش. فأنتي التزمت له بالكامل كشخص وبالكامل لحقيقة كونه متكلم. نتج عن ذلك واقعية نرحاله المتواصل ما 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 الفكري بزواجي منه.

سوف يقول الناس: «أوه. أئن يكون ذلك صعباً كثيراً عليكما لأنكما سوف تكونان مبتعدان عن بعضكما البعض كثيراً؟ ألا تتمنين إنه ليس مضطراً للسفر المتواصل؟» فأنتي اضطرت 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 إتخاذ 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 خادمة 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 أنني سوف أتزوجه لاحقاً. وإنه حتى لم يكن يعرف أنني حية ومتواجدة.

«في وقت لاحق. وبينما ما كنا ننوعد. 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. والإرهاق. وبرامج العمل المتعبة. والنوم في سرير مختلف في كل ليلة. وما إلى ذلك من أمور. هذا متحتي 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 يصح بإمكانهم أن يعرفوا المسيح شخصياً وأن يسبخوا معه في كل خطوة من خطوات حياتهم اليومية.

«لقد شاركتم بهذا لأظهر لكم إنه بتعاملي مع قضية السفر في حياة جوش. فأنتي 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.

«ما أننا تعاملنا مع هذه القضية واعتبرناها أمراً من الماضي منذ بداية علاقتنا. فإنها لم تتحول إلى لحظة 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 حبيها. أليس كذلك؟ فلا تطلق إذن حبال 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 التفاضل والتجاهل بكل رغبة عن النقاط المحتملة والكامنة للنزاع هو دعوة للتدمير في العلاقات الزوجية. سوف يرح بعض الناس قائلين عن الزواج أنه «فترة في الظلام على ضوء القمر» يقول البعض الآخر أنه بإمكانك أن «تفعل في الحب من النظرة الأولى» دعوني اترح أن نلقوا نظرة ثانية قبل أن تفتروا. كثيراً ما يقع الحب في شرك الأحلام ومثاليات أن المحبوب ليس شخصاً واقعية. وإنما مجرد شخصاً مؤلفاً أو مركباً حسب رغبات الحب. قد يتغاضى الحب الأعمى عن نقصانات ويفشل 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 وفيلان. لكن صحيح أيضاً أنه يوجد غسيل ملابس وشراء المواء الترميمية وشخصين يحاولان استخدام حمام واحد معاً في كل صباح. يوجد نزاهات رومانسية طويلة وشعر يمرر أصابعك خلاله وتداعيه. ولكن يوجد أيضاً

سر المحبة



التجديدات واليثور. 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 تريدن مساعدته على أن يصبح غداً». هذا لا يعني بالطبع إنها عيباء 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 مكناً 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.

مبالغات 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 الأفتعة على الصفات التي لا نريدها. هذا يعني أننا نحول الشريك الآخر إلى بطل غير واقعي لينالنا مع مفهومنا عن شريكنا الرومانسي للزواج. جوهرياً فنحن كثيراً ما نفع 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 مغالبة هؤلاء الأشخاص الحقيقيون الذين ظهروا على سجيبتهم بالفرح والحماسة. فإن الشركاء الذين يتمسكون بالرومانسية المثالية قد يرفضون تلك الواقعية بسبب تخيلاتهم الشائعة والمتكررة. ربما يأخذون مرة أخرى بالبحث عن الهدف الحقيقي لمحببتهم. رافضين شركاء الحياة الواقعيون كونهم غير مستحقين أو لأنهم لم يغيروا. ٧

الخطوات الواقعية

على الرغم من العراقل أمام التقييم الواقعي للعلاقات هي عراقل هائلة. إلا أنه بإمكانك التغلب عليهم وجاوزهم. عند اتخاذ خطوات إيجابية محددة، فيمكنك تحدد وتقرر على نحو أفضل الحالات الشرعية للعلاقة وقهملك 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 خطابياً؟ هل خفزان 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 أنك سوف تخفي بغية 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 ندية وورعة وبأسلوب التقبل.

تدرك المحبة الناضجة والواقعية أن لدى شركاء العلاقات مناظير مختلفة فيما يتعلق بكثير من المجالات. وأن حب ذلك الشريك كما هو عليه تماماً وليس لما لديه ليقدمه لك.

أعرف ما هي توقعاتك

خطوة إيجابية أخرى هي مشاركة توقعاتك عن بعضكما البعض وعن هذا الزواج. هذا سوف يبيّن 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 والخفية للعلاقة الزوجية وعن سلوك وأداء الشريك الآخر. عندما تنفد سنوات الزواج. فإن بعض من هذه التوقعات سوف تظهر على السطح والبعض الآخر سوف ينفي مخفياً عندما يتم إخراج كل هذه التوقعات علانية وتقييمها وتحديدها ومناقشتها. فإن النتيجة ستكون تناغم وانسجام أكثر في العلاقة الزوجية. «فَيَكُونُ كَمَشَجَرَةٍ مَغْرُوسَةٍ عِنْدَ مَجَارِي الْمِيَاهِ الَّتِي تُعْطِي ثَمَرَهَا فِي أَوَانِهِ وَوَرَقُهَا لَا يَذْبَلُ. وَكُلُّ مَا يَصْنَعُهُ يَنْجَحُ (ويصبح أكثر نضجاً)» [مزمور 1: 3]. 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 الشريكين قادرين على تلبية احتياجات بعضهما البعض. يسمح التكلم أيضاً بالمجالات المحتملة للنزاع أن تظهر على السطح بفترة طويلة قبل تازم الموقف. ويسمح لكل من الشريكين أن يكونا مستعدان على نحو أفضل لفهم آراء ووجهات نظر الشريك الآخر فيما يتعلق بالنزاع بنفس الوقت. فإن الشريكين سوف 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 نواصل خطابياً ونفهم بعضنا البعض على أفضل حال. لأنه في أي وقت يكون لديك شخصين يريدان الزواج من بعضهما البعض. فسببكون هناك جنسين مختلفين (بالطبع) وعائلتين مختلفتين وخلفيات تعليمية مختلفة وهكذا دواليك. فجأة يتوجب عليك دمج كل هذه الأمور في شيء واحد. ومن ثمّ تكتشف أنه يوجد لديك مناظير مختلفة فيما يتعلق بكل الأنواع من الأمور. والسبب ما. فأنا لا أعتقد أنني لم أتوقع وجود هذه المناظير المختلفة فيما بيننا.

«أعتقدت بطريقة ما أنه ما أن نتزوج. فإن السحر سيبحيط بنا وسوف نكون متوافقين ومنسجمين دائماً. التكلم عن توقعاتنا مسبقاً أظهر لنا الكثير وأوضحها. كان ذلك بداية إدراكي وفهمي أننا لن نتفق دائماً. ولكنني أعتقد أن أكثر ما صدمتني هو كم كانت توقعات كل واحد منا مختلفة جداً عن توقعات الآخر. هذه هي نوع الأمور التي أنتم بحاجة لمعرفةتها.»

نصيحة قاسية

براد ومارجي. مثلهم مثل الكثير من الأزواج. من يضارعون غير الاختلافات والاهتياج العصبي التي حدثت قبل الزواج. جاءا إلي من أجل 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 علاقتكما ومحبتكما لبعضكما البعض. وأنتما تواجهان بكل انفتاح وصدق كل الشكوك والخاوف في هذه المجالات. حتى وإذا أدركتما أن هذه الشكوك ليس لها أساس في الحقيقة. فلا يجب عليكما أن تجاهلواها 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 الخوف فيما يتعلق بالبداية بالتزام لدى الحياة في علاقة زوجية. لكن إذا كانت مشاعركما أقوى من مجرد الاهتياج العصبي المعتاد قبل الزواج. فلا تتزوجا فوراً - اصنحا ذلك القرار بعض الوقت.»

«أسوأ شيء يمكن أن نفعلاه أنتما الأثنين هو تجاهل هذه المشاعر غير المؤكدة أو التظاهر بعدم وجودها. لقد رأيت الكثير من الناس يصابون بالألم لأنهم يتزوجون دون حل ما يرواها 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 لطالبتهم وأن يسمحوا لله لأن يعمل في حياتهم.»

«أنا أشكر الله من أجل دوتي ومن أجل علاقتنا مع بعضنا البعض. ولكن أعلم أن العلاقة الزوجية بين شخصين غير مناسبين لبعضهما البعض يمكن أن تكون كارثة.»

جَنب المغالاة والمبالغة الروحية

الحبة 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 لتجاهل الصعوبات اليومية هو مغالاة أو تغطية.

قبل الاقتراب من شريك الزواج المستقبلي بتوقعاتك. فحجب عليك أن تعرف هذه التوقعات أنت أولاً. أفضل طريقة لفهم أفكارك الخاصة بك هو أن تكتبيهم. أكتب 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 سيبصيح أكثر قوة.

أسئلة للتأمل

- ما هي العرافيل أمام الحبة الواقعية؟
- أباً من هذه العرافيل موجود حالياً في حياتك؟
- ما هو السؤال الصعب الذي أنت بحاجة لأن تسأله فيما يتعلق بتوقعاتك؟

المزيد من المعلومات المفيدة:

ماكدويل، جوش. البرهان على الفرح (McDowell, Josh. Evidence for Joy. Waco, Tex.: Word

Book, 1984)

الفصل الواحد والعشرين

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 جعلت مثلما فعلت أنا في حفل عشاء كلاسيكي وقلت عندما لم يكن الطعام كما تشتهيهم. «واو، فنحن لن نحتاج لببتي كروكر (طاهية مشهورة) أخرى.»

الحبة 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: «أنتي أمرح فقط. ألا تستطيعين حمل 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.

بعدما تكلمت في إحدى الكنائس في ولاية ألاسكا، حضر أحد أعداء الكنيسة، الذي كثيراً ما يظهر أمام الكنائس، وتقدم نحوي وبدأ بانهاضي جزافاً. لقد بقيت هادئة في حين أن زوجتي أرادت أن تأخذ مظلتها وتطرد بها الرجل خارج الكنيسة. تقول متذكراً تلك الحادثة إنها كانت غاضبة جداً لدرجة أن شخصين اضطررا للأصمك بها وتهديتها. قال نورمان رايت (Norman Wright) بكل حكمة: «تشبه العلاقة الزوجية حدتي القمص المتنصقين معاً جداً لدرجة أنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، وعلى الرغم من حركتيهما المتعاكستين في كثير من الأحيان، إلا إنهما يعاقبان أي شخص يدخل بينهما.»¹

إتخاذ الموقف الدفاعي

أنا أيضاً مدافع عن دوتي بطريقة مختلفة ولكن بطريقة عملية جداً. فأنا أقوم بحمايتها من الأولاد حينما يتصرفون بعدم احترام جأهها. شاركت دوتي مؤخراً قائلة: «إنه يكرمني باستمرار أمام الأولاد ويقوي العلاقات فيما بيننا ويقول لهم كم هم محظوظين لوجود والدة لطيفة مثلي. أنتي احتاج أن أسمع وأن أشعر بدعمه في البرامج التي أقوم بتابعيتها معهم. وفي الأشياء التي أحاول أن أعلمهم إياها، من أحد الأشياء التي يفعلها جوش وتظهر وتبرهن على أنه بجاني وكم هو يحبني. هو إنه دائماً يهب لتجديتي على الفور عندما يظهر أباً 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 وانهاماتهم. 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 «١٠ وصية من أجل زواج أفضل (Harold J. Sala, ٢٠٠٠ Commandments for a Better Marriage): «لا تسمح لأحد بانتقاء زوجتك أمامك والنفاز بذلك» ٢ حماية شريك الحياة لا يعني أن تعمي عينيك عن نقصيرات والخلفات الحبيب. مع ذلك. فإنه يعني حماية شريك الحياة والدفاع عنه من كل من الإساءة الكلامية والجسدية.

عندما تعرف أن من تحبه سوف يحميك ويهب لتجديتك. فأنت سوف تصبح أكثر ثقة وشفافية. وأكثر حميمية واهتماماً.

أسئلة للتأمل

- ما معنى أن يكون لديك موقفاً مدافعاً تجاه الشخص الذي تحبه؟
- بأية طرق يمكنك حماية الشخص الذي تحبه؟
- ما هي بعض النتائج الإيجابية لإظهار الموقف الدفاعي؟

الفصل الثاني والعشرين حمل المسؤولية

أذكر 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 حمل 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 حيكما، فأنت سوف تكون متحرراً بالفعل لتحب ذلك الشخص بكل غنى ووفرة. هذه المحبة الخاضعة بالكامل للشريك الآخر في علاقة الحب والزواج والجنس في حددها المطلق هي التي خلقها وصممها الله كي تتمتع 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 قذرة. لقد أخبرونا في كل مرة أنه لا يوجد داعٍ لنشعر بالذنب عن نتجلى 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 تفعل 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 حمل المسؤولية والحميمية دون الالتزام. فلا عجب إن 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 مقيدين ومساعدين فعليين للمراهقين. نحن نعلمهم عن فناء فالوب ولكننا نعلمهم القليل عن معنى العلاقة والمسؤولية تجاه بعضهم البعض.» ٢

يشير الدكتور والتر تروبيسك في كتابه «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 تبقيا أمام حيث لن تقول: 'أنت وأنا'. بل بالحري سوف تقولان 'نحن'.» ٣

دون وجود المسؤولية، فإن الإخاء في العلاقة الزوجية يكون عبارة عن مجرد دخول شخصين أنانيين في علاقة أنانية. تتضمن المحبة الناضجة المسؤولية والثوقية. كتب سترواس (Stauss) قائلاً: «الأعمال غير المتممة، والوعود المنتهكة وعدم تنفيذ النوايا الحسنة، هي أمثلة عن عدم الموثوقية.

لا يمكن للشخص غير الناضج أن يؤدي بسعادة المهام التي هي مسؤوليته. إنه يشتكي ويتذمر دائماً ولا يجد أية فائدة أو رضا أو متعة في العمل الحسن. تتذمر ربات البيوت لأن الحياة مملّة ورثيئة. تنوق الأمهات العاصلات كثيراً كي يكن ربات بيوت بدوام كامل. يقفز الرجال من وظيفة إلى وظيفة أخرى في قرارات متعجلة وغير مدروسة الذين يقشرون في إشراك زوجاتهم فيها. يتغاضى بعض الرجال عن الفضول الشائخ لزوجاتهم عندما يكذبون عليهن بسبب تأخرهم عن الوصول إلى البيت في الوقت المتوقع. ثمر الروح هو الإيمان. الكلمة التي تعني «الأمانة والإخلاص» أو «الموثوقية». نحن بحاجة للخضوع للروح كي ننمو إلى مرحلة الأمانة والإخلاص! ٤

أسئلة للتأمل

ما الذي يحدث في علاقة عندما لا يكون هناك إحساس بالمسؤولية؟
ماذا يحدث عندما يتحمل كل شريكين المسؤولية تجاه بعضهما البعض وتجاه علاقتهما أيضاً؟

سر الكسبية

الفصل الثالث والعشرين إظهار الالتزام

ما نوع الالتزام الذي أسسته في تعهداتك الزوجية؟ هل كان ذلك يتضمن عبارة «حتى يفرقنا الموت»؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت ضمن أغلبية من الناس. فالالتزام هي كلمة فذرة ومرعجة في هذه الأيام؟

تبدو حضارتنا / ثقافتنا المتضمنة «الطرح أو النبذ» مصممة على التخلص من مبدأ الالتزام في العلاقات. يقول الدكتور روبرت تابلور 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»¹ 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 المساعب والمشاكل، فأنا بكل بساطة نتخلص من هذه العلاقة» هذه الرؤية الضحلة والسطحية عن الالتزام موصوفة على أفضل حال بعبارة: «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 أنتظر» في إجابته على سؤال: «هل تعتقد أن مجتمع ما يسمى بـ «الأنان» يؤدي إلى المزيد من العلاقات الزوجية المنهارة؟» قال الدكتور روبرت تابلور:

نعم، أعتقد أن فلسفة «الأنان» تساهم في نسبة الطلاق العالية التي لدينا الآن. تعود المشكلة بأصولها وجذورها إلى مبادئ تربية ونشئة 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 راشدبن وفي السنوات الأولى من الزواج، حيث يكونوا أكثر عرضة للطلاق.²

الجانب الآخر من القضية

ليس مفاجئاً أبداً أن التضحيات فشلت في الضمود 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 راعياً في التضحية من أجلك. ليس بما يقوله أو يفعله فقط، ولكن بما يتم عمله أيضاً. ما لم تكن واثقاً أن شريك الحياة ملتزم بالعلاقة وأنه راعب في التضحية من أجلك، فلا يمكنك أن تخضع نفسك بالكامل لهذا الشريك حسب الطريقة التي يريد الله. أنت سوف تبقى مترجعاً ومنسحباً دائماً. نتيجة لذلك، فإنه سيتم سلبك من الحميمة والإثارة في العلاقة التي صُممت كي تستمتع بها.

الموقف السائد القائل: «سوف أجد في هذه العلاقة طالما هناك مصلحة لي فيها» هو موقف هدام بالكامل. بدلاً من الفرار هرباً من السفينة عندما تتعقد الأمور، فإن نوع المحبة الناضجة يكون راعياً 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 جاء بعضهم البعض، فإن الجانبية 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 إيجاد العلاقة هو المفتاح الرئيسي لعلاقة زوجية سعيدة للصدى البعيد. يعلن كل من الدكتور تشارلز سويندول (Charles Swindoll)، مبدع البرنامج الإذاعي

الشهير «أفكار عميقة للعيش» وزوجته سئليا 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 نبقى 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 نكون أذناننا نسمع ما نقوله 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 أنه 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 وتعزز وتقوى.
٣. الشهادة عن المسيح أمام الجميع وتعزز وتقوى.
٤. النجاح وسط القوى المحتاجة للتغيير. التخلي عن علاقة يعني أننا نأخذ معنا نفس المشاكل والصعوبات إلى العلاقة التالية.
٥. يبغى الأطفال الموجهين في العائلة بأمان واستقرار وتوازن. كما إنهم يتعلمون الهروب إذا ما هرب الوالدان ... أو العمل على حل الخلافات والنزاعات إذا كان هذا ما يفعله أبوا والماما. ٤

دعونا نقول دون أدنى شك: تتسم المحبة الناضجة بالالتزام الراجب في التضحية.

أسئلة للتأمل

- كيف يمكنك 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 والعشرين النمو الفعّال

مثلها مثل شرط النمو في حال وجود الأكسجين. فإن المحبة ليست إلكتروستاتيكية أو ساكنة. المحبة المتشاركة والمتبادلة في علاقة الزواج والجنس في حددها المطلق هي إما إنها تنمو 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. فأنتي أتكلم عن زوجتي دوتي. على الرغم من كل شيء. فإن أكثر ما يكون في القلب هو أكثر ما يكون على اللسان.

في أية حالة. فأنتي أعتقد أنه يكون كلاماً مناسباً جداً للبدء بحدثي. فجأةً فاطعني بروفيسور في أواخر العشرينيات من عمره وسألني بنبرة تهكمية. «كم مضي على زواجك؟» فأجبته قائلاً «سنة أشهر». ومن ثمّ قال العبارة الخريزة 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 نخطب». 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 ان ذلك البروفيسور 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 سيفضي عليّ بالضربة القاضية. ولكنني علمت لاحقاً إنه كان روجر رسك (Roger Rusk). خادم مسيحي فعّال جداً وبروفيسور محترم جداً في الجامعة وشقيق وزير الخارجية الأسبق دين رسك (Dean Rusk).

سار إلى الصف الأمامي ونظر إليّ مباشرة ومن ثمّ استدار نحو البروفيسور الصاحب وانحنى للأمام وقال «سيدى. 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 عادةً أنانيون. يبحثون فقط عن كيف يمكن لهذه العلاقة أن تخدمهم. يأخذوا في المرحلة الثالثة 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 يتطورون 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)، البروفيسور وأخصائي الطب العائلي في جامعة بوسطن. «لا يتجاوز أبداً كل من الزوج والزوجة مرحلة قول «سوف أغسل لك ظهرك إذا ما غسلت لي ظهري.»»¹

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 جذاب وجذاب 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 الفعال هو صحيح مع الرب. منذ اللحظة التي تصبح فيها مسيحياً، فأنت تصبح حبه محبة تكاه لا توصف. ومع مرور الوقت، فإن هذه المشاعر تزداد عمقاً.

ألقي نظرة جيدة على علاقتك وأدرسها بشمعن. هل ترى نمواً فيها؟ إذا كنت خاطباً على وجه الخصوص، هل ترى أن مشاعرك تزداد عمقاً؟ التزامك؟ ثقتك؟ 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 يمكنك فعله لاختبار المزيد من النمو؟

الفصل الخامس والعشرين

الحب الخلاق

أنا أعرف ما الذي تفكر به. هذا الاعتبار للمحبة الناضجة ليس عادلاً. حسناً. استرخ واسترخ. الفن الإبداعي كما تفكر به أنت ليس ما هو مطلوباً هنا. بل بالحري. المحبة الناضجة هي محبة خلاقة بطريفة تظهر الاحترام والهبة 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 لأمسحها 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 فاست فيها بزيارة والدتها. وبقيت أنا في البيت. فتحت المبردة في إحدى الأمسيات ووجدت فيها ملحوظة صغيرة مكتوب عليها. «أنا أحبك يا عزيزي» عندما ذهبت إلى الحزانة للبدء بحزم أنتعتي. كان يوجد ملحوظة صغيرة معلقة بدبوس على كل سترة من ستراتي. وجدت ملحوظة على أحذيتي وعلى المناشف ورسالة مكتوبة بأحمر الشفاه. لقد كان أمراً مثيراً.

عندما تكون مسافرين في مهام العمل. فأنتي أحاول إعطائها بعض الوقت لنفسها. لدى دوتي صديقة مقرية تعيش في تامبا. فلوريدا. وعندما كنا مضطرين للسفر مؤخراً إلى نيو أورلينز كان باستطاعة صديقتها المجيء لملقاتنا وأمضت هي ودوتي أربعة وعشرين ساعة بينما توليت أنا مهمة الاهتمام بالأولاد. هذه كانت طريقتي الخلاقة لقول «أنا أحبك».

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 بعدنا في إحدى هذه الكوبونات أنه سوف بصطحبني إلى فلم أو إلى عشاء خارجي أو حتى مجرد أن يضممني. يمكنني المطالبة بإلغاء هذه الوعود حين عودته. أنتي أجدهم معلقين على شمامسة مناشفي أو على باب الحمام أو تحت وسادتي. الكوبون الذي يتطلب التضحية الأكبر هو عندما يعد باصطحبني إلى رقص الباليه. لأنه لا يحب هذا النوع من الرقص البتة!»

إذا ما أردت الآن إعطائك قائمة بالطرق الخلاقة التي تستخدمها أنا ودوتي لإظهار محبتنا لبعضنا البعض. فربما أسليك 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 النفود التي ادخرتها لشراء شيئاً خاصاً بك سيكون أمراً متعباً. إذا كانت محبتكما ناضجة وما زالت تنمو. فلن تعوزك الحاجة للتفكير بطرق خلاقة جديدة أبداً. أفضل أنواع الطرق الخلاقة لا تكلف أي شيء بالعادة.

أسئلة للتأمل

- ما هي الطرق الخلاقة التي يمكنك بها إظهار محبتك لشريك الحياة؟ أتبع أفكارك الخاصة بك.
- لماذا نعتقد إنه من المهم جداً أن تظهر باستمرار وبطرق خلاقة محبتك لشريك الحياة؟
- ما هو التعبير الخلاق عن المحبة الموجود حالياً في علاقتك؟
- ما الذي يمكنك فعله هذا الأسبوع للتعبير عن محبتك بطرق خلاقة أكثر؟

الفصل السادس والعشرين

الخاتمة

أنت لست الشخص الأول الذي يبحث عن «سر المحبة». فإد 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 هدفي 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 هادئة ومفرحة. أنني أؤمن 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 هادئة 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 يغفر 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 تزعم 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 لدى الحياة. إذا كان يبدو على شريك الحياة إنه قانعاً على ترك العلاقة حيث هي أو السماح لها بالتراجع أو الأجراف للوراء، فإنه هو الخاسر الفعلي وليس أنت.

لقد تم 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 تعلم إنه يتواصل معنا ويريدنا أن نعطي بالمقابل. عندما يقبلنا شخصاً ما، على الرغم من عثراتنا وأخطائنا، فإننا ندرك إنه يحينا لما نحن عليه فعلياً ويجعلنا ذلك أن نرغب في محبة الآخرين كما هم عليه فعلياً.

إذا كنت تضع في علاقة ما كل ما لديك 100٪ 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 يمكثهم 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 والأ يفكر بها مرة أخرى أبداً. ولكن سيكون الأمر أشد صعوبة وحتى مستحيلاً جاهل 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 100٪ فأنت سوف تحصل على 150٪ 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 ونقية وورعة.

ربما تشعر أن بعض ما قلناه 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 أنما 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 ذلك 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 كبرياتك وطلب المقبرة. فأفعل ذلك! لقد توقفت عن عد العلاقات الزوجية المينة التي رأيتها تنعش من جديد لأن أحد الشريكين تعهد باتخاذ الخطوة الأولى تجاه المصالحة ورد العلاقة. إذا كانت علاقتك الزوجية مينة أو غير مثيرة أو إنها بحاجة للرد والمصالحة. فأفعل شيئاً حبال 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 نفسك 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 نسيت واحد إلى اثنين من العلاقات الزوجية ينتهي بها المطاف إلى الطلاق فإليك السبب.

أسعى لتحسين نفسك. تقول آية مزمو 119: 11. «حَبَبْتُ كَلَامَكَ فِي قَلْبِي لِكَيْلَا أَخْطِئَ إِلَيْكَ.» أسعى للزم 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 25 تعريفه عن الأشخاص البارزين. الأشخاص البررة. الذين هم أتباعه. هم هؤلاء الأشخاص الذين يعطون كل ما يملكونه. في العلاقات الزوجية وبطرق أخرى أيضاً. هم هؤلاء الذين يتواصلون لمعرفة وفهم احتياجات الآخرين وتلبية هذه الاحتياجات. وهم هؤلاء الذين يغفرون بأيدي مفتوحة. هل تنصرف 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 تخط من قيمة هذه العلاقة ومن ثم زيادة هذا التقليل والخط من شأنها. لكن! لكن إذا كنت تسعى فعلياً للعمل من أجل أفضل مصالح الشريك الأخرى فأنت على الطريق الصحيح.

إذا لم تكن متزوجاً. قد يبدو لك وكأنك سوف تواجه مهمة مرعبة عندما يحين الوقت لذلك. دعني أخص 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 الأب والابن والروح الواحد هم واحد. فإن الزوج والزوجة هما الفردين

الفريدين اللذان يعملان كوحدة متكاملة. «لِذَلِكَ بَتَرَكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَبَلَّغَ بِأَمْرَاتِهِ وَيَكُونَانِ جَسَداً وَاحِداً» التكوين ٢: ٢٤.

نحن كأشخاص خطاة، فإننا دائماً نقصر في الوحدة المتكاملة بطريقة أو بأخرى. ولكن هذا ليس بعذراً وتبس سبباً بدعوك للتوقف عن المحاولة.

التعامل مع الموضوع بالصلاة

إذا ما تم 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 أجل الحكمة كي تكون زوجاً نقياً وورعاً وفالداً روحياً، وكي تكون الشخص الذي يجعل زوجته تتلهف لمعرفة الله. صلي من أجل الحكمة كي تكوني زوجة نقيّة وورعة وداعمة. وكي تكوني الزوجة التي تجعل زوجها يتعاطش ويتلهف للبر في حياته الخاصة. صلي واطلب من الله أن يجعلك الشخص المناسب لشخص آخر.

عندما نسعى وراء الله ونطلبه، وعندما نسعى لتحسين نفسك، وعندما نسعى لعمل ما هو الأفضل من أجل مصالح الشريك الآخر، فإن علاقتك الزوجية سوف تكون هادئة. إنها سوف تخرج إلى السطح أفضل ما لديكما لبعضكما البعض كما لم يحدث ذلك من قبل أبداً.

سر المحبة

القسم ١ ملاحظات

الفصل الأول

١. ليو بوسكاغليا، «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Don't Give Your Love With Strings Attached, USA Today, 12 October 1984), الصفحة ١١٨.
٢. ميّا - ميّا تشان وميشيل هيلي، «الكثير من النساء يتسمن ويتحملن» (Mei-Mei Chan and Michelle Healy, «Lots of Women Grinning and Bearing it,» USA Today, 15 January 1985), الصفحة ١.
٣. ليزلي لينثيكم، «الضمة أم الشيء كله؟» (The Hug or the Whole Thing?, The Houston Post, 16 January 1985).
٤. تشان وهابلي (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, 1976, York: Funk and Wagnalls], المقدمة التمهيدية).
٦. رولو ماي، المحبة والإرادة (Rollo May, Love and Will [New York: Dell Pub. Co.], 1969), الصفحة ٤٠.
٧. ويليام ماسترز وفيرجينيا جونسون، ارتباط المتعة (William Masters and Virginia Johnson, The Pleasure Bond [New York: Bantam Books, 1976], الصفحتين ١١٢-١١٤).
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, 1967], الصفحة ١).
٢. راجع نفس الصفحة.
٣. إليوف نيلسون، حياتكما معاً (Elof Nelson, Your Life Together [Richmond: John Knox Press, 1967], الصفحة ١٨).
٤. بوب فيليبس، نظرة ظريفة على المحبة والزواج (Bob Phillips, A Humorous Look at Love and Marriage [Eugene, Oreg.: Harvest House, 1981], الصفحات ٥٤-٥٧).

الفصل الثالث

١. مات كلارك. «ثورة المعالجة الجنسية» («The Sex-Therapy Revolution», Matt Clark, Newsweek, November 17, 1980), الصفحة ٩٨.
٢. وليام وغلوريا غيثير. «أنا محبوب» (William J. and Gloria Gaither, «I Am Loved» 1978 (by Wm J. Gaither. All rights reserved. Used by permission C. S. Lewis in Screwtape Letters [New York: Macmillan, 1961], الصفحة ٦٤).

الفصل الرابع

١. كلير ساقران. «المشاكل التي تبعد الأزواج عن بعضهم البعض» (Claire Safran, «Troubles» Redbook, January 1979), الصفحة ٨٣.
٢. تيري شولتز. «هل تمنح العلاقة الزوجية نساء الزمن الحالي ما يحتجن إليه فعلياً؟» (Terri Schultz, «Dose Marriage Give Today's Women What They Really want?» Ladies' Home Journal, June 1980), الصفحتين ٩٠، ١٥٠.
٣. كارلا ستيفينس. «٥٠ سؤال قبل القول 'أنا أوافق'» (Carla Stephens, «50 Questions Before You Say 'I Do'» Christian life, September 1979), الصفحة ٢٦.
٤. هيربرت أ. غليبرمان. «لماذا تفشل الكثير من العلاقات الزوجية» (Herbert A. Gliberman, «Why So Many Marriages Fail», US News & World Report July 20, 1981), الصفحة ٥٤.
٥. بوسكاغليا. «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Buscaglia, «Don't Give Your Love With Strings Attached», الصفحة 11A).
٦. مارلين إلياس. «العلاقات: نساء يبحثن عن الحميمية» (Marilyn Elias, «Affairs: Women Look for Intimacy», USA Today November 1, 1984), الصفحة D1.
٧. هـ نورمان رايت. «فن التواصل الخطابي: المفتاح الرئيسي لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman Wright, «Communication: Key to Your Marriage» [Ventura, Calif.: Regal Books, 1979], 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, 1968), الصفحة ٥١.
٩. سنثيا ديوتستش. «أخطار الشريك الصامت» (Cynthia Deutsch, «The Dangers of a Silent Partner», Parents, October 1979), الصفحة ٢٤.
١٠. مسرحية هاملت. الجزء الأول. القسم ٣. السطر ١٨ (Hamlet, act 1, sc 3, line 18).
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, 1971], الصفحة ٩٣).

١٢. ديفيد أوغسبيرغر. «الحرية للمغفرة» (David Augsburger, «Freedom of Forgiveness» [Chicago: Moody Press, 1973], الصفحة ٨٧.
١٣. ديفيد أوغسبيرغر. «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع وكي يُسمع لك» (David Augsburger, «Caring Enough to Hear and to Be Heard», [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], الصفحة ١٠٤.
١٤. هـ نورمان رايت. «المزيد من فن التواصل الخطابى هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman Wright, «More Communication Keys to Your Marriage» [Ventura, Calif.: Regal Books, 1983], الصفحة ٨٩.
١٥. مايكل ساندلاس. «قوة الصورة الذاتية السعيدة» (Michelle Sandlass, «The Power of a» [Glamour, January 1979], الصفحة ١٢٠.
١٦. ديفيد أوغسبيرغر. «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع وكي يُسمع لك» (David Augsburger, «Caring Enough to Hear and to Be Heard», [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], الصفحتين ١٤٩-١٥٠.
١٧. جويس لاندورف. «قاس ولطيف» (Joyce Landorf, «Tough and Tender» [Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1975], الصفحة ٧٦.

الفصل الخامس

١. هـ نورمان رايت. «المزيد من فن التواصل الخطابى هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman Wright, «More Communication Keys to Your Marriage» [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], الصفحة ٩٠.
٢. ديفيد أوغسبيرغر. «الاهتمام بما فيه الكفاية لتستمع وكي يُسمع لك» (David Augsburger, «Caring Enough to Hear and to Be Heard», [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], الصفحة ٧٤.
٣. ريتشارد ستراوس. «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love» [Wheaton, Ill.: Tyndale House Pubs, 1979], الصفحة ٨٧.
٤. جورج إي. ونيكي كولير. «عائلتي: كيف أتعايش معها؟» (George E. and Nikki Koehler, «My Family: How Shall I Live with It?» [Chicago: Rand McNally & Co, 1968], الصفحة ٢٧.
٥. جودي غيلين. «مشاجرات السنة الأولى» (Jody Gaylin, «First-Year Fights», [Glamour, December 1979], الصفحة ٢٦.
٦. جي. ألن بيتيرسون. «قبل أن تتزوج» (J. Allan Petersen, «Before You Marry» [Wheaton, Ill.: Tyndale House Pub, 1974], الصفحة ٤٣.
٧. ديفيد ر. ماك. «الاستعداد للزواج» (David R. Mace, «Getting Ready for Marriage» [Nashville, Abingdon Press, 1972], الصفحة ٧١.
٨. هـ نورمان رايت. «المزيد من فن التواصل الخطابى هي المفاتيح الرئيسية لعلاقتكم الزوجية» (H. Norman Wright, «More Communication Keys to Your Marriage» [Ventura, Calif.: Regal Books, 1982], الصفحة ٨٩.

٩٠. الصفحة ٩٠. (H. Norman Wright, «More Communication Keys to Your Marriage»
 ٩٩. بوسكاغليا، «لا تمنح محبتك ومع قيود مرتبطة فيها» (Buscaglia, «Don't Give Your
 Love With Strings Attached»)، الصفحة ١١٨.
 ١٠٠. مارغريت لين، «هل تستمع فعلياً؟» (Margaret Lane, «Are You Really Listening?»)
 Reader's Digest, November ١٩٨٠)، الصفحة ١٨٣.
 ١١. ريتشارد سترأوس، «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 وكي يُسمع لك» (David Augsburger,
 «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)
 Christian Life, September ١٩٧٩، الصفحة ٢٦.
 ٢. ريتشارد سترأوس، «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is
 for Love»)، الصفحتين ٩٥-٩٦.
 ٣. هال ليندساي، «خبر كوكب الأرض» (Hal Lindsay, in The Liberation of Planet Earth)
 Grand Rapids: Zondervan, ١٩٧٤)، الصفحات ١٧٠-١٧٢.

الفصل الثامن

١. ريتشارد سترأوس، «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
 Mademoiselle, August ١٩٧٧، الصفحتين ٢٠٨-٢٠٧).
 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»).

Mademoiselle, October ١٩٨٠), الصفحة ٢٠٧.

الفصل التاسع

١. سالي ويندكوس أولدن. «هل تمتلك المقومات الكافية لإجاح علاقة زوجية» (Sally Wendkos) «Do You Have What It Takes to Make a Good Marriage?» Ladies' Home Journal, October ١٩٨٠, الصفحة ٢٠٢.
٢. ديفيد ر. ميس «ما الذي يجعل العلاقة الزوجية ناجحة؟» (David R. Mace, «What Makes a Good Marriage?» Family Guide to Good Living [Woodbury: Bobley Pub. Corp., الصفحة ١٧٥).
٣. هـ جي. زيروف. «وأخطار الحب الرومانسي» (H. G. Zerof, Pitfalls of Romantic Love, [n.p., n.d], الصفحة ١١١).
٤. ديفيد بوغارد. «تم 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. إيلوف 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 أولدن. «هل تمتلك المقومات الكافية لإجاح علاقة زوجية» (Sally Wendkos) «Do You Have What It Takes to Make a Good Marriage?» Ladies' Home Journal, October ١٩٨٠, الصفحات ٧٨-٧٨, ٢٠٢-٢٠٤.
٢. المحررين لورنا وفيليب ساريل. «تقرير ريديوك فيما يتعلق بالعلاقات الجنسية: إحصائية رئيسية أجريت على أكثر من ٢٦٠٠٠ امرأة ورجل» (Lorna and Phillip Sarrel, eds., «The Redbook» Women and ٢٦٠٠٠ Report on Sexual Relationships: A Major New Survey of More Than 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,» 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. Sporakowski and George A. Hughston, «Prescriptions for Happy Marriage: Adjustments and Satisfaction of Couples Married for ٥٠ or More Years.» The Family Coordinator, October ١٩٧٨), الصفحة ٣٢٢.
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 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. هيربيرت 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. Sexual Understanding (Dr. Herbert J. Miles, «Sexual Happiness in Marriage Before Marriage, Appendix ١, ١٣١; Appendix ١١, ١٣٢-١٤٦)].
١٠. جوش ماكدويل. «صورته ... صورتي» (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 يحتجن إليه فعلياً؟» (Terri Schultz, «Dose Marriage Give Today's Women What They Really want?»), الصفحة ٩١.
٢. يوربان جي. شتاينميتر و بيرنارد ر. وايز. «كل ما نحتاج 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» (Mastering) من Dr. John MacArthur, Jr. from «Materialism» study notes.

القسم II

المقدمة

الفصل الرابع عشر

١. سيلفانوس دوفال. «قبل أن تتزوج» (New York: Sylvanus Duvall, «Before You Marry» 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 بيترسين 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. جيرى ألدر. «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

1. دوفال وهيل. «عندما تتزوجون» (Duvall and Hill, «When You Marry»). الصفحة ٣٥.
2. ريتشارد سترابوس. «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Richard Strauss, «Marriage Is for Love»). الصفحة ٣٥.
3. إيلوف جي. نيلسون. «حياتكما معاً» (Elof G. Nelson, «Your Life Together»). الصفحتين ١٩-٦٨.
4. سي. أس. لويس. «أنواع المحبة الأربعة» (C. S. Lewis, «The Four Loves» (New York: Fontana, ١٩٦٣)). الصفحة ١٠٤ ف.

الفصل السابع عشر

1. لاري كريستيانسون. «العائلة المسيحية» (Larry Christenson, «The Christian Family» (Minneapolis: Bethany House, ١٩٧٠)). الصفحتين ٢٧-٢٨.
2. ستانلي ل. أنغلبيرد. «ما هذا الشيء المسمى المحبة؟» (Stanley L. Engleberdt, «What Is This Called Love?» Reader's Digest, June ١٩٨٠). الصفحة ١٠٩.
3. جون بويل. «لماذا أنا أخاف أن أحب؟» (John Powell, «Why Am I Afraid to Love?» (Allen, Tex.: Argus communications, ١٩٧٢)). الصفحتين ٢٥-٢٧.
4. ألبرت وكارول ألمان لي. «الزوجين المتكاملين» (Albert & Carol Allman Lee, The Total Couple (Dayton: Lorenz Press, ١٩٧٧)). الصفحتين ٧٥-٧٦.
5. مادورا هولت. «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» (Madora Holt, «The Secrets Behind Successful Marriages» Christian Science Monitor, ٥ October ١٩٧٨). الصفحة ١٧.

الفصل الثامن عشر

1. غاري إنريغ. «خاصية وجودة العلاقة» (Gary Inrig, «Quality Friendship» (Chicago: Moody Press, ١٩٨١)). الصفحتين ١٥٦-١٥٧.
2. راجع نفس المصدر.
3. 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

1. والتر تروبيسك. «لقد أحببت فتاة» (Walter Trobisch, «I Loved a Girl» (New York: Harper & Row, ١٩٦٣)). الصفحة ٢٥.

٢. هنري برانديت. «عندما يفشل المراهق في علاقة الحب» (When a Teen Falls in Love [Grand Rapids: Zondervan, n.d]. الصفحة ٢٧.

الفصل العشرين

١. دوفال. «قبل أن تتزوجوا» (Duvall, «Before You Marry»). الصفحة ٣٣.
٢. تشارلز سويندول. «الالتزام: المفتاح الرئيسي للعلاقة الزوجية» (Charles Swindoll, «Commitment: The Key to Marriage» [Portland, Oreg.: Multnomah Press, ١٩٨١]. الصفحة ١٥.
٣. فرانك او. كوكس. «الحميمية البشرية: العلاقة الزوجية والعائلة ومعناها» (Frank O. Cox, «Human Intimacy: Marriage, the Family and Its Meaning» [St. Paul: West Pub. Co, 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 تنزوج» (Herman Weiss and Judy Davis, «How to Get Married» [New York: Ballantine Books, ١٩٨٣]. الصفحة ١٢.
٦. نانالي غيتيلسون. «نساء في علاقات زوجية سعيدة» (Natalie Gittelson, «Happily Married Women») 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») الصفحة ٤٤.

الفصل الواحد والعشرين

١. نورمان رايت و مارفن إنمون. «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.
٢. هارولد جي. ساللا. «٢٠ وصية من أجل زواج أفضل» (Harold J. Sala, «20 Commandments for a Better Marriage», Christian Life, January ١٩٧٩). الصفحة ٥٣.

الفصل الثاني والعشرين

١. لي. «الزوجين المتكاملين» (Lee, «The Total Couple»). الصفحة ٥٤.
٢. كاثلين فيوري. «العلاقة الجنسية والمراهق الأمريكي» (Kathleen Fury, «Sex and the American Teen»). الصفحة ٥٤.

١. «American Teenager», Ladies Home Journal, March ١٩٨٠, الصفحة ١٥٩.
٢. والتر تروبيسك. «لقد أحببت فتاة» (I loved a Girl, Dr. Walter Trobisch), الصفحة ٤.
٣. ريتشارد سترابوس. «العلاقة الزوجية هي من أجل المحبة» (Marriage Is for Love), الصفحتين ٣٤-٣٥.

الفصل الثالث والعشرين

١. روبرت تايلور. «ما وراء العلاقات المنهارة» (Behind The Surge in Broken Marriages), U.S. News & World Report, ٢٢ January ١٩٧٩, الصفحة ٥٣.
٢. راجع نفس المصدر.
٣. تشارلز سويندول. «الالتزام: المفتاح الرئيسي للعلاقة الزوجية» (Commitment: The Key to Marriage), Charles Swindoll, الصفحة ١٨.
٤. راجع نفس المصدر.

الفصل الرابع والعشرين

١. ديفيد غيلمان. «كيف يمكن للعلاقات الزوجية أن تدوم» (How Marriages Can Last), Newsweek, July ١٣, ١٩٨١, الصفحة ٧٣.

جوش ماكدويل هو محاضر متنقل باستمرار ويخدم مع خدمة حياة المحبة العالمية. كونه متحدثاً مشهوراً، فإن جوش ماكدويل تكلم أمام أكثر من ٧ مليون شخص في ٦٥٠ جامعة في العشرين سنة سابقة.

قد كتب وألف ستة وعشرين كتاباً بما فيها الكتاب الأشهر مبيعاً برهاناً يتطلب قراراً (خدمة حياة المحبة)، مجار وأعظم (تاينديل)، والمعطين والآخذين وأنواع أخرى من المحبين (تاينديل).
تخرج من كلية كيلوج كلية ويتون و معهد تالبوت اللاهوتي (Kellogg College, Wheaton College and Talbot Theological Seminary). كما إنه يحمل ثلاث شهادات دكتوراه فخرية.
يعيش ماكدويل وزوجته دوني وأولادهما الأربعة في جوليان، كاليفورنيا.

بإمكانك اختيار المحبة والحميمية التي تحتاج لهما. يوجد أسئلة لأكثر أسئلتك التي تتطلب التفكير بتأمل ..

صديقي العزيز:

يمكن أن تكون علاقتك 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 يمكنك منظور ومفهوم جديد لتقييم وتحسين حياة الحب التي تحياها.

السفر الكثير وتقديم المشورة للآلاف الناس ساعدوني على الافتتاح بالحاجة لمشاركة هذه المبادئ المهمة معك.

إذا كنت تقيّم 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 هو من أجل مساعدتك.

جوش

سر الكسبية