دليل الطالب

13

العلاقات الشخصيَّة بالآخرين

تعزيز علاقاتك بالآخرين كمؤمن بالمسيح

دراسات المجموعة
لحياة جديدة

العلاقات الشخصيَّة بالآخرين

تعزيز علاقاتك بالآخرين كمؤمن بالمسيح

دليل الطالب

تأليف دايفيد باتي

الطبعة الخامسة

دراسات المجموعة
لحياة جديدة

العلاقات الشخصيَّة بالآخرين

تعزيز علاقاتك بالآخرين كمؤمن بالمسيح

دليل الطالب

تأليف دايفيد باتي

الطبعة الخامسة

المراجع الكتابيَّة المستخدمة في هذا الدرس مقتبسة من الترجمات الآتية للكتاب المقدس

(ترجمة سميث وفاندايك للكتاب المقدس)

(الترجمة العربية المشتركة)

حقوق الطبع والنشر © Teen Challenge USA 2022

تمّ نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، Personal Relationships with Others, 5th edition.

يمكن استنساخ هذه المواد وتوزيعها لتتم الاستعانة بها ضمن خدمة Teen Challenge وفي برامج مماثلة وكنائس محلية وفي المدارس وسائر المنظمات والأفراد. كما ويمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني الآتي: www.iTeenChallenge.org.

ويتعين على كل من يرغب في نشر هذه المواد أو بيعها الحصول على إذن خطّي من خدمة Global Teen Challenge.

يشكِّل هذا الدرس جزءًا من دراسات المجموعة لحياة جديدة التي تمّ إعدادها بهدف استخدامها في الكنائس والمدارس وخدمات السجون وخدمة Teen Challenge وخدمات مماثلة تعمل مع مؤمنين جدد. كما ويمكن الحصول على دليل المعلم ودليل الطالب ودليل الدراسة والامتحان والشهادة المتعلقة بهذا الدرس.

لمزيد من المعلومات حول هذه الدروس، يمكنك مراسلتنا على العناوين الآتية:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

دراسات المجموعة لحياة جديدة

تاريخ آخر تنقيح 05-2022

المحتويات

الفصل الأوَّل. أيّ نوع من الأصدقاء أنا؟ **4**
أ. تاريخ علاقاتك الشخصيَّة 4
ب. أيّ نوع من الأصدقاء أنت؟ 11
ت. ما مدى فهمك لنظرة الله للعلاقات السليمة؟ 13

الفصل الثاني. أربعة أنواع من الصداقة **18**
أ. المعارف 18
ب. أصدقاء عاديُّون 20
ت. أصدقاء مقرَّبون 21
ث. أصدقاء حميمون 22

الفصل الثالث. كيف يمكنني بناء صداقات عظيمة؟ **26**
أ. إبدأ بنفسك 26
ب. ما هي الحدود التي يجب أن أضعها في علاقاتي؟ 30
ت. كيف أختار أشخاصًا آمنين ليكونوا أصدقائي؟ 39

الفصل الرابع. الجنس والحياة المسيحيَّة **49**
أ. الجنس والعزوبيَّة 50
ب. مواعدة/اختيار الشخص الذي سأتزوَّجه 59
ت. الزواج 67

الفصل الأول

أيّ نوعٍ من الأصدقاء أنا؟

يمكن لعلاقاتك بالآخرين أن تشكِّل إطارًا مؤاتيًا لاختبارك فرحًا عظيمًا في حياتك، كما يمكن لها أن تكون مصدرًا للجروح الأكثر عمقًا في قلبك. بينما نبدأ بدراسة هذا الموضوع، نريد أن ترى كيف يمكن للعلاقات أن تصبح جزءًا إيجابيًّا من حياتك.

في المستقبل، ستظل نجاحاتك وإخفاقاتك تتأثَّر إلى حد كبير بعلاقاتك بالآخرين.
فالأشخاص الذين ستختارهم ليكونوا أصدقاءك في المستقبل سيكون لهم تأثير كبير على كل ناحية من نواحي حياتك.

ولا يمكن أن تكون ناجحًا في مسيرتك الحياتيَّة إلَّا إذا كانت لك علاقات إيجابيَّة بالآخرين.

أ. تاريخ علاقاتك الشخصيَّة

لدينا جميعًا تاريخ من العلاقات الشخصيَّة ولا يمكن أن يكون لشخصين التاريخ نفسه.
فما أنت عليه اليوم ومستوى سعادتك تأثَّرا إلى حد كبير بالعلاقات الشخصيَّة التي تربطك بأفراد العائلة والأصدقاء. فلقد لعب هؤلاء دورًا في النجاحات والإخفاقات في حياتك.

فلنلقِ نظرة فاحصة على كيفيَّة على كيفيَّة تأثير علاقات الماضي على حياتك.

1. العلاقات العائليَّة

منذ يوم ولادتك، وحتَّى قبل أن تتمكَّن من الكلام أو القيام بأي أمر آخر، بدأت ببناء علاقات بالآخرين. وقد تأثَّرت بعلاقتك بأفراد عائلتك منذ اليوم الأوَّل.

لذا، خصِّص دقيقة للرجوع بالذاكرة إلى بداية طفولتك وصولًا إلى اليوم الحاضر. واسأل نفسك السؤال الآتي: ''ما هي الدروس التي تعلَّمتُها من عائلتي حول موضوع العلاقات الشخصيَّة؟''

أ. ما مدى الخلل الموجود في عائلتك؟

لا توجد عائلة مثاليَّة. لكن هل نشأت في عائلة صحية؟ هل ترعرعت في جو مفعم بالمحبّة أم كانت عائلتك مليئة بالنزاعات والفوضى؟ هل كنت تشعر بأنَّك قريب من أفراد عائلتك أم إنَّك عشت وحيدًا؟ هل كان لديك أب مُحِبّ وأمّ مُحِبَّة منذ الطفولة؟

هل كان والداك مؤمنَين؟ هل كانا يحبَّان الله؟ هل كانت محبَّتهم لله تنعكس على حياتهم اليوميَّة؟ هل عكست حياتُهم بصورة عمليَّة ومُحِبَّة تعاليمَ الكتاب المقدَّس حول الطريقة التي يجب أن يعامل بها الوالدان أبناءهم؟

لا تزال بيوت كثيرة تعاني من خلل وظيفي بالرغم من أنَّها تحت رعاية والدين مؤمنَين. فمجرَّد كون المرء مؤمنًا لا يعني أنَّه سيؤسِّس تلقائيًّا عائلة سليمة. هل كان بيتك مكانًا آمنًا؟ هل تعلَّمت أن تبني علاقات محبَّة بأشخاص آخرين؟

من المؤسف القول إنَّ الكثير من الأشخاص نشأوا في عائلات تعاني من خلل وظيفي، عائلات مليئة بالمشاكل لم تؤمِّن لهم جوًّا سليمًا. إذًا، كيف تعلم ما إذا كانت عائلتك سليمة أو مختلَّة؟ ما هو المقياس الذي يمكنك الاستناد إليه لتحدِّد ما إذا كنت قد نشأت في عائلة سليمة؟

يجب عليك أن تقوم بعمليَّة تقييم دقيقة لتتمكَّن من إعطاء إجابة دقيقة عن هذا السؤال. وبحلول نهاية هذا الدرس، يجب أن تكون قد كوَّنت فهمًا أفضل لما يعنيه التمتُّع بعلاقات شخصيَّة سليمة مع الآخرين. عندئذٍ، تجد بين يديك بعض الأدوات التي يمكنك الاستعانة بها لتقييم علاقاتك

في الماضي. وهي ستساعدك في المستقبل لتتمكَّن من بناء علاقات إيجابيَّة سليمة بأفراد عائلتك وأصدقائك.

ومهما عانت عائلتك من خلل، يستطيع الله أن يساعدك على بناء علاقات إيجابيَّة لبقيَّة حياتك. وحتَّى إذا كانت لتاريخ عائلتك آثار مدمِّرة على حياتك، الله قادر أن يساعدك على تغيير مستقبلك لئلا تكون أسير هذا التاريخ الذي يمكن أن يدفعك تلقائيًّا إلى معاملة الغير بالطريقة نفسها التي عاملك بها الآخرون في الماضي.

ومن الملاحظ أنَّ البعض يقاوم بشدَّة مواجهة الحقيقة ولا يعترف بأن عائلته دمَّرت حياته. يقولون: ''أنا أحبّهم فعلًا''. إذا كانت هذه حالك، فنحن نريد أن تعلم أنَّنا لا نحاول هدم المحبَّة التي تكنُّها لأفراد عائلتك. فهذا الدرس مخصَّص لمساعدتك على مواجهة حقيقة ماضيك، وعلى استقاء دروس إيجابيَّة وسلبيَّة من ماضيك، ومن ثمَّ مواجهة المستقبل واثقًا بأن الله قادر أن يساعدك على بناء علاقات إيجابيَّة بالآخرين.

بينما تتابع هذا الدرس، اسأل نفسك السؤال الآتي باستمرار: ''إلى أي مدى أمَّنت لي عائلتي جوًّا سليمًا وصحيًّا لأكبر فيه؟ هل قدَّمت لي باستمرار مثالًا للعلاقة الإلهيَّة الآمنة؟''

ب. هل احتلَّت الإساءة جزءًا من تاريخ عائلتك؟

بينما ترجع بالذاكرة إلى ماضيك، هل تشعر بأنَّ الإساءة احتلَّت جزءًا من تاريخ عائلتك؟ هل تعرَّضت لاعتداءات جنسيَّة؟ اعتداءات جسديَّة؟ إساءات عاطفيَّة؟ إساءات لفظيَّة؟ إذا كنت تعرَّضت لإساءات واعتداءات في الماضي، فلا بدّ أنَّه كان لهذه الاختبارات آثار مدمِّرة على علاقاتك بالآخرين. ومن المؤكَّد أنَّه سيكون لإساءات الماضي تأثير كبير على علاقاتك بالآخرين في السنوات المقبلة.

تتسبَّب الإساءات بأذيَّة لا يمكن تجاهلها. ولا تعتقد أنَّه يمكنك المضي قدمًا في حياتك مدَّعيًا أنَّك بخير عبر تجاهلك هذا الجزء من ماضيك بكلّ بساطة. إذا أردت النمو وتجاوز هذه الأذيَّة، يجب عليك أن تجد المساعدة المناسبة لمعالجة الإساءة التي تعرَّضت لها وآثارها في حياتك.

هنا، يمكنك الاستعانة بالمقالة التي كتبتها سالي كولبريث حول هذا الموضوع، كما يمكنك زيارة موقع خدمة Teen Challenge الإلكتروني www.iteenchallenge.org.

لقد كان الأشخاص الذين أساءوا إليك مثالًا سيئًا للعلاقات الشخصيَّة. فلقد كانت للإساءة آثار مدمِّرة عليك لأنَّها ولَّدت فيك مشاعر غضب وخوف وعدم ثقة إلى جانب مشاعر أخرى، وهي كلّها تحول دون بنائك علاقات صحيَّة بالآخرين.

بينما تسترجع تاريخ العائلة، قد تكتشف أنَّك لم تتعرَّض لأي أذيَّة أو إساءة. لكن ماذا عن أفراد عائلتك؟ هل تعرَّضوا لأي أذية أو إساءة؟ هل تعرَّضوا للاعتداء في سنّ الطفولة أو المراهقة أو البلوغ؟ إذا كان الأمر كذلك، فهم تضرَّروا بشدَّة، الأمر الذي منعهم من بناء علاقة سليمة بك.

يصعب على الكثير من الأشخاص بناء علاقات صداقة مرضية بالآخرين. وليست هذه مجرَّد مشكلة بسيطة للأشخاص الذين تعرَّضوا للأذيَّة. فكثيرون بينهم لم يتعلَّموا يومًا كيفية التواصل مع الغير بطريقة مجدية، وعاشوا مرحلة كبيرة من حياتهم غارقين في الشعور بالوحدة. فعندما يمتنع الوالدان عن تعليم أطفالهم أسس بناء علاقات سليمة يصعب على هؤلاء فهم هذا الأمر بأنفسهم.

ت. ما هي تقاليد عائلتك المتعلقة بالعلاقات؟

عندما تفكر في أفراد عائلتك، في والديك وجدَّيك وأنسبائك، ما هي التقاليد التي ورثتها عنهم في ما يخصّ العلاقات؟ هل كان أفراد عائلتك على وفاق تام؟ هل كانوا يستفيضون في التعبير عن محبَّتهم واحدهم للآخر، سواء كان لفظيًّا وبأي طرق أخرى؟

سواء أعجبك الأمر أو لم يعجبك، أنت تلقَّيت "تدريبًا" من عائلتك في مجال العلاقات، وورثت عنها خبراتها في التعاطي مع الناس.

قد يكون بعض هذه التقاليد العائليَّة مبنيًّا على أساس مبادئ المحبة والصداقة الإيجابية المستوحاة من الكتاب المقدس، فيما قد يكون البعض الآخر منها مشوبًا بالخلل. من السهل القول: "لطالما كانت هذه حال عائلتنا!" وتجد نفسك تتذرَّع بهذه الأسباب لتبرير سلوكياتك عندما يشير إليها آخرون على أنَّها نقاط ضعف.

إذا كان والداك متورّطَين في سلوكيَّات إدمانيَّة مثل الإدمان على الكحول أو المخدِّرات أو إذا كانوا يعانون من مشاكل أخرى أحكمت سيطرتها على حياتهم، فلقد أثَّر ذلك على قدرتهما على التعاطي معك. وتؤثِّر هذه المشاكل دائمًا على صداقتك بالغير.

ويعلن الله بوضوح أن بعض الأمور التي يمكن أن تكون قد ورثتها عن عائلتك ليست إيجابيَّة.

1 بطرس 1: 18 الترجمة العربية المبسطة للكتاب المقدَّس

"لَقَدْ دُفِعَ ثَمَنُ تَحرِيرِكُمْ مِنْ أُسلُوبِ حَيَاتِكُمُ العَقِيمِ الَّذِي وَرِثتُمُوهُ عَنْ آبَائِكُمْ".

من المهم أن تخصِّص وقتًا لتقييم هذه التقاليد التي ورثتها عن عائلتك لتحدِّد ما إذا كانت تتوافق مع معايير الله للتعامل مع الآخرين بطرق إيجابيَّة. إذا أردت التحرُّر من التقاليد العائلية غير السليمة، قد تجد هذه المهمَّة صعبة. فما تعلَّمته منذ أن كنت طفلًا صغيرًا قابل للتغيير، لكن عليك أن تبذل مجهودًا فعليًّا للقيام بهذه التغييرات.

2. أصدقاؤك

كان للصداقات التي بنيتها على مرّ السنين، خارج إطار عائلتك، منذ بداية طفولتك، تأثير كبير عليك. وقد تعاظم هذا التاثير عندما بلغت سنّ المراهقة.

أ. هل كان لأصدقائك تأثير إيجابي أم سلبي عليك؟

سواء كان لديك الكثير أو القليل من الأصدقاء، لا بدّ أنَّه كان لهم تأثير إيجابي أو سلبي عليك. وعندما تلقي نظرة فاحصة على هذه الصداقات، يزداد الأمر تعقيدًا. في الواقع، يمكن أن يكون لأحد الأصدقاء تأثيرات إيجابيَّة عدَّة في علاقته بك، لكن، في الوقت نفسه، قد يكون له تأثير سلبي عليك في ناحية محدَّدة، مثل أسلوب التعامل مع النزاعات أو الغضب، أو أسلوب التعاطي مع الوالدين.

قد تجد صعوبة في التحدُّث عن تأثير أصدقائك صراحةً. فنحن نميل جميعًا إلى رؤية التأثيرات الإيجابية وتجاهل السلبية منها في حياتنا. من هنا، تتمثَّل إحدى أفضل الطرق لتقييم الصداقات في

حياتك بالاعتماد على معايير الله للصداقة الناجحة. سنتحدث عن هذه المعايير في وقت لاحق من هذا الدرس.

لكن في الوقت الحالي، هل يمكنك إعطاء أمثلة عن تأثير أصدقائك الإيجابي على حياتك؟ هل يمكنك أيضًا تحديد النواحي التي تسبَّب فيها أصدقاؤك بالمشاكل في حياتك؟ سنستكشف هذا الأمر في المشروعين الأوَّل والثاني من دليل الدراسة. ليس أيٌّ من أصدقائك كاملًا. ويتمثَّل التحدّي الذي نواجهه اليوم بفهم التأثيرات الإيجابيَّة والسلبيَّة لأصدقائنا علينا ومن ثم تحديد الطريقة التي يريد الله أن نتَّبعها للتعامل مع هذه العلاقات.

ب. هل سبق أن تورَّطت في علاقات سامَّة؟

عندما كانت كريستي في سنِّ المراهقة، دخلت في علاقة مع شاب بدا للوهلة الأولى صديقًا رائعًا. لكن سرعان ما اتَّخذت العلاقة منحى سيئًا، وبدلًا من أن تضع لها حدًّا تمسَّكت بها بالرغم من أنَّه أصبح أكثر عدائيَّة معها. في النهاية، قطعت علاقتها به، لكنَّها سرعان ما تورَّطت في علاقة أخرى تبيّن أنَّها أسوأ من الأولى. ولم تستطع أن تنجو من هذه الأزمة إلا بمعجزة من الله. وفي الأشهر التالية، طلبت المساعدة وسلَّمت حياتها لله.

وهي كانت قد أصبحت مدمنة على المخدِّرات، فانضمَّت إلى مركز خدمة **Teen Challenge** وتخرَّجت فيه بعد استكمال البرنامج التأهيلي. لكن في الأشهر التالية، تورَّطت في علاقة مع رجل فائق الخطورة والوحشيَّة. ولم تستطع إلَّا بمساعدة بعض الأصدقاء أن ترى أنّ الصداقة التي تربطها به هي صداقة سامَّة، فقرَّرت أن تضع لها حدًّا.

يحذو الكثير من الأشخاص حذو كريستي، ويتورَّطون في علاقات سامَّة مليئة بالأذيَّة. ويجدون صعوبة كبيرة في التخلُّص منها. وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يجدون أنفسهم متورّطين في هذه العلاقات السامَّة يشكِّلون هم أنفسهم جزءًا كبيرًا من المشكلة. فمشاكلهم ولَّدت بيئة حاضنة سهَّلت عليهم الوقوع في فخّ العلاقات السامَّة.

ت. ما هي المشاكل التي واجهتها في صداقاتك؟

عندما تفكِّر في أصدقائك الحاليين أو السابقين، ما هي المشاكل التي واجهتها في علاقتك بهم؟ ليس لدى أحد أصدقاء مثاليُّون، وقد اختبرنا جميعًا بعض المشاكل في صداقاتنا.

يمكنك أن تعدّ قائمة بالمشاكل التي واجهتها في بناء علاقات متينة ومرضية بالآخرين.
قد يكون بعض هذه المشاكل مرتبطًا بالأصدقاء الذين اخترتهم أو كامنًا في داخلك.
وربَّما خسرت صداقاتك بسبب غضبك أو انتقاداتك أو أنانيتك.

هل ولَّدت صداقاتك المزيد من المشاكل في حياتك؟

خصِّص بعض الوقت للتفكير في صداقاتك واسأل نفسك: ''هل هذا نوع الصداقات الذي أريده بقيَّة حياتي؟''

3. علاقات في العالم الخياليّ

يتمتَّع الأطفال الصغار بمعظمهم بمخيِّلة واسعة وبحبٌّ للعب واللهو، سواء كان بالدمى أو الديناصورات أو الأحصنة. بعد أن تجاوزت سنّ الطفولة، هل وجدت صعوبة في بناء علاقات إيجابيَّة بأشخاص في العالم الواقعي؟ هل كان من الأسهل والأكثر أمانًا بالنسبة إليك أن تبني علاقات في العالم الخيالي؟ إذا تأذَّيت بشدَّة جرَّاء علاقتك بأشخاص آخرين، فقد تشعر بأن الانسحاب من العالم الواقعي واللجوء إلى علاقات في العالم الخيالي أمر أقلّ إيلامًا.

توفِّر ثقافتنا فرصًا متزايدة لبناء علاقات في العالم الخيالي من خلال الأفلام والروايات الرومنسيَّة والألعاب الإلكترونيَّة والإنترنت والموسيقى. ففي هذا النوع من العلاقات، تكون أنت الممسك بزمام الأمور، سواء كان في الألعاب الإلكترونيَّة أو ببساطة في العلاقات التي تبنيها في ذهنك، ولا تكون عرضة لخطر التعرُّض للهجر أو الترك. لكن العلاقات في العالم الخيالي لن تُشعرك أبدًا بالرضى لأنَّ الله خلقك ووضع في داخلك حاجة إلى بناء علاقات حقيقية مع أشخاص في العالم الواقعي.

ب. أيّ نوع من الأصدقاء أنت؟

لقد مارس أفراد عائلتك وأصدقاؤك تأثيرًا كبيرًا عليك. لكن الآن، فلنتأمَّل في الجانب الآخر من هذه العلاقات، وهو أنت. أيّ نوع من الأصدقاء أنت في حياة الآخرين؟

1. هل أنت صديق آمن؟

هل يسعى الآخرون إلى أن يكونوا أصدقاءك؟ هل يرون أنَّه قد يكون لك تأثير إيجابي في حياتهم؟ والأهم من ذلك، ماذا قد يقول الله عنك؟ إذا أراد تقييمك، فماذا قد يقول عنك؟ هل سيقول إنَّك صديق جيّد؟

ما الذي قد يجعلك صديقًا آمنًا للآخرين؟ ما هي صفاتك التي يمكن أن تجعل منك صديقًا إيجابيًّا ومفيدًا للغير؟

هل سبق أن تسبَّبت بالمشاكل للآخرين؟ أم إنَّك جنَّبتهم المشاكل؟؟ هل دفعتهم إلى المساومة على مبادئهم أم إنَّك ساعدتهم على الارتقاء بها إلى مستوى أعلى؟

هل أنت محطّ ثقة للغير؟ هل أنت محطّ ثقة لله؟

إذا أراد أصدقاؤك وأفراد عائلتك تقييمك، فكيف يمكن أن يأتي تصنيفهم لك؟

2. هل أنت مدمن على العلاقات؟

كانت كورتني سيدة جميلة كثيرة الأصدقاء. لكن المشكلة هي أنَّ أيًّا من صداقاتها لم تدم طويلًا. فهي كانت قد نشأت في بيت تعرَّضت فيه لسوء كبير في المعاملة. ولم تحظَ يومًا بالمحبَّة والحماية اللتين يجب أن يؤمنهما لها والداها.

وخلال سنوات المراهقة، بدأت تبحث عن المحبَّة في علاقات أخرى. وقد ساعدها مظهرها الجميل وشخصيَّتها على اجتذاب الأصدقاء. فكانت تتسرَّع في بناء علاقة جديدة ليصبح الشخص الآخر فورًا ''أعزّ صديق لها''. وكانت تحاول الاستفادة من الآخر قدر الإمكان، وتسارع إلى إبعاده

عندما يتوقَّف عن إرضائها بالطريقة التي تريد، لكي تبدأ بالبحث عن شخص آخر يستطيع أن يحبَّها بشكل أفضل. وهي قالت عن نفسها: ''كنت مدمنة على العلاقات''.

وفي نهاية المطاف، وجدت نفسها مشرَّدة في الشارع فيما زوجها يقبع في السجن. وبعد أن استنزفت أصدقاءها جميعًا، لم تجد شخصًا تلجأ إليه. ومن موقع اليأس هذا، لجأت إلى الله طلبًا للمساعدة، فكانت هذه بداية مسيرة التغيير الطويلة في حياتها. عندئذٍ، تعلَّمت طريقة الله لبناء علاقات إيجابيَّة سليمة بالآخرين، وهو أمر لم تعهده أبدًا في السابق.

3. هل أنت مساعد إيجابيّ أم سلبيّ؟

إحدى الصفات الإيجابية للصداقات السليمة هي أنَّها تدفع واحدنا إلى مساعدة الآخر. لكن إحدى المشاكل الشائعة التي تكمن في العلاقات اليوم هي أن واحدًا من الطرفين يلعب دور المساعد، فيقدِّم النوع الخطأ من المساعدة. فبدلًا من دفع صديقه إلى النمو لكي يصبح إنسانًا أفضل، تساهم المساعدة التي يقدِّمها في تفاقم المشكلة في حياة الآخر.

في ما يلي بعض الأمثلة على المساعدات التي يمكن أن يقدِّمها المساعد. يكذب لكي يستر خطأ ارتكبه صديقه. ينقذه عندما يخفق في اتخاذ القرارات بسبب أسلوب عيشه غير المسؤول. ينكر خطورة المشكلة ويختلق الأعذار. يغذي مشاكل الآخر عبر تقديم المال له بدلًا من أن يدعه يختبر العواقب الوخيمة لأفعاله.

ما يجعل المساعدة تحدِّيًا صعبًا هو اعتقاد الشخص الذي يقدِّم هذا النوع من المساعدة أنَّه يقدِّم خدمة لصديقه. وبالتالي، من الصعب جدًّا أن يتوصَّل إلى مرحلة الاعتراف بأنَّه جزء من المشكلة.

عندما تتأمَّل في علاقاتك بالآخرين، هل تجد أنَّك كنت مساعدًا سلبيًّا؟ هل قدَّمت النوع الخطأ من المساعدة؟ غالبًا ما يصعب عليك تقييم هذه الناحية. وقد تحتاج إلى الحصول على المساعدة من شخص آخر يستطيع أن يكون أكثر موضوعيَّة في كشف هذه المشكلة في حياتك. وقد تمّ استكشاف هذه المشكلة بشكل أكثر عمقًا في كتاب ''*Present Day Miracles at Teen Challenge*''، ما ترجمته ''معجزات اليوم الحاضر في خدمة **Teen Challenge**''، وهو من تأليف دايفيد باتي ويتضمَّن فصلًا عن ''المساعدة السلبيَّة''.

إذًا، أي نوع من الأصدقاء أنت؟ نحن نعلم أنَّه كان لأفراد عائلتك وأصدقائك تأثير كبير في حياتك. لكنَّك قمت أيضًا بخيارات كثيرة حدَّدت نوعية صداقتك بالآخرين.

ت. ما مدى فهمك لنظرة الله للعلاقات السليمة؟

والآن، فلنلقِ نظرة على ما يقوله الله عن العلاقات. وانطلاقًا من هذه النظرة، سنرى ما إذا كان أصدقاؤنا يؤثرون علينا بالطريقة التي يريدها الله أو ما إذا كان يجدر بنا القيام بتغييرات جذرية في طريقة تواصلنا مع الآخرين. الكتاب المقدَّس غني بالتعاليم والأمثلة المتعلقة بكيفية بناء علاقات بالآخرين، سواء كانوا أفراد عائلتنا أو أصدقاؤنا.

1. العلاقات التي يجب أن تشكِّل أولوية في حياتك في نظر الله

يولي الله أهمية كبرى للعلاقات. وتتمحور الوصيتان العظميان في الكتاب المقدَّس حول موضوع العلاقات. ويعلن الله بوضوح أن أهمَّ علاقة يمكن أن تبنيها في حياتك هي علاقتك بالله. ويشدِّد أيضًا على ضرورة أن تكون المحبَّة أساس هذه العلاقة الشخصيَّة.

مرقس 12: 29–31 ترجمة سميث وفاندايك

فَأَجَابَهُ يَسُوعُ: «إِنَّ أَوَّلَ كُلِّ الْوَصَايَا هِيَ: اسْمَعْ يَا إِسْرَائِيلُ. الرَّبُّ إِلهُنَا رَبٌّ وَاحِدٌ. وَتُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ. هَذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الأُولَى. وَثَانِيَةٌ مِثْلُهَا هِيَ: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ. لَيْسَ وَصِيَّةٌ أُخْرَى أَعْظَمَ مِنْ هَاتَيْنِ».

تتعلَّق الوصية العظمى الثانية في الكتاب المقدَّس بعلاقاتنا بالآخرين. من الواضح جليًّا أن الله يريد أن تبني علاقات بالغير. فهو لا يريد أن تكون معزولًا عن الآخرين. لكنَّه يريد أن تبني هذه العلاقات متَّبعًا الإرشادات التي أعطاك إيَّاها في الكتاب المقدس.

2. خطَّة الله للدروس الأولى حول العلاقات

يبيّن الكتاب المقدَّس بوضوح شديد أن خطَّة الله لك ولكلّ إنسان هي النشوء ضمن عائلة مع أبوين محبَّين يكنَّان محبَّة عظيمة لك وله. فالله شاء أن تتعلَّم في هذه العائلة المؤسَّسة على المحبَّة كيفيَّة بناء علاقات بالآخرين عبر الاقتداء بمحبَّة والديك، واحدهما للآخر ولله. فهو أراد أن تتعلَّم الأسس التي يجب عليك اتِّباعها لكي تكون صديقًا صالحًا ولكي تحسن اختيار أصدقائك.

لقد كانت خطَّة الله منذ البداية أن تستفيد من الدروس التي تعلَّمتها في بيتك لكي تستعدّ للتحديات التي قد تواجهها لبناء علاقات شخصيَّة مع أشخاص خارج العائلة.

لكن الواقع المحزن هو أنَّنا بمعظمنا لم نترعرع في بيت مماثل وإنَّما في بيئة مليئة بالأذيَّة. وبدلًا من الاستفادة من الدروس التي أراد الله أن نستقيها، تعلَّمنا بمعظمنا دروسًا سلبيَّة جلبت المزيد من الضرر إلى حياتنا.

3. نظرة العالم مقابل نظرة الله للعلاقات

يتمثَّل أحد أكبر التحدِّيات التي تواجهها بالفصل بين ما يقوله العالم اليوم وما يقوله الله عن الصداقة. فمجتمع اليوم يمارس ضغطًا كبيرًا على الأطفال والمراهقين لكي يشاكلوا معتقداته المتعلقة بكيفية بناء علاقات بالآخرين. فالأفلام بمعظمها تجسِّد صورة للعلاقات. ويمكنك أن تتأثَّر بسهولة بالأمثلة الواردة فيها.

ويمكن بسهولة لأصدقائك في المدرسة أو العمل أو المجتمع أن يمارسوا ضغطًا عليك لكي تنضم إلى أنشطتهم متذرِّعين بالحجة الآتية: ''الكلّ يفعل هذا الأمر، فلا بأس في أن تفعله أنت أيضًا''.

لكن تجدر الإشارة إلى أن معايير الله المرتبطة بالعلاقات السليمة لا تتغيَّر لتتماشى مع مجتمعنا اليوم. فالكتاب المقدَّس مليء بتعاليم محدَّدة حول العلاقات والأمور اللائقة وغير اللائقة.
خصِّص بضع دقائق لإجراء مقارنة بين ما يقوله الله وما يقوله العالم عن الأصدقاء والصداقات.

نظرة العالم للعلاقات		نظرة الله للعلاقات
_____	المحبَّة	_____
_____	الثقة	_____
_____	الأسرار	_____
_____	الجنس	_____
_____	الالتزام	_____
_____	الجمال	_____

يوجد الكثير من المواضيع الأخرى المرتبطة بالعلاقات بالآخرين لكن هذه القائمة تتضمَّن تمهيدًا لبعض المواضيع المهمَّة. بعد أن تملأ الفراغات أعلاه، اسأل نفسك: ''ضمن أي قائمة تندرج معتقداتي؟ هل أنا أعيش وفق نظرة الله للعلاقات؟ أم نظرة العالم للعلاقات؟''

4. حكمة سفر الأمثال لحياتك اليوم

سفر الأمثال مليء بكلام حكمة حول العلاقات، سواء كانت علاقات ضمن العائلة أو مع الأصدقاء. وتطلعك هذه التعاليم على التغييرات التي يجب أن تقوم بها في حياتك وعلى الصفات التي يجب أن تبحث عنها في صديق صالح. خصِّص وقتًا لقراءة هذا السفر وأعدّ قائمة بالتعاليم المتعلِّقة بالصداقات. فسيساعدك ذلك على فهم ما يقوله الله عن العلاقات بالآخرين.

تجد في ما يلي مثلين:

أمثال 13: 20 ترجمة سميث وفاندايك

اَلْمُسَايِرُ الْحُكَمَاءَ يَصِيرُ حَكِيماً وَرَفِيقُ الْجُهَّالِ يُضَرُّ.

أمثال 11: 25 ترجمة سميث وفاندايك

النَّفْسُ السَّخِيَّةُ تُسَمَّنُ وَالْمُرْوِي هُوَ أَيْضاً يُرْوَى.

تتمثَّل إحدى الطرق الرئيسيَّة لبناء صداقات إيجابيَّة متينة بحفظ هاتين الآيتين وتطبيقهما في حياتك اليوميَّة. وكلَّما واظبت على فعل ذلك، صرت صديقًا عظيمًا للآخرين، وحظيت بصداقات إيجابيَّة في حياتك.

5. استخلص الدروس من شخصيات الكتاب المقدَّس

منذ بداية سفر التكوين وحتَّى آخر سفر في الكتاب المقدَّس، تجد أمثلة واضحة عن الصداقات الجيِّدة والسيِّئة. وهي تزوِّدك بكمّ وافر من المعلومات حول بناء علاقات إيجابيَّة وما يجب فعله لتجنُّب الآثار المدمِّرة للصداقات غير البنَّاءة.

تشكِّل علاقة قايين بأخيه هابيل مثلًا سلبيًّا جدًّا عن الغيرة والغضب، ما دفعه إلى قتل هذا أخيه هابيل (تكوين 4: 1-12).

أمَّا يوسف، فهو يشكِّل مثالًا إيجابيًّا للغفران، حين غفر لإخوته الأفعال الشريرة التي ارتكبوها ضدَّه، فحقدوا عليه وباعوه لتجَّار الرقّ. وبالرغم من ذلك، لم يتوقَّف يومًا عن وضع الله في المرتبة الأولى في حياته حتَّى عندما حاولت زوجة فوطيفار إغراءه (تكوين 39).

كان داود ويوناثان صديقين مقرَّبَين جدًّا. تشكِّل هذه الصداقة مثلًا مؤثِّرًا بالنسبة إليك، خصوصًا إذا نشأت في عائلة يشوبها الخلل. فلقد كان يوناثان إبن الملك شاول الذي أهمل علاقته بالله وحاول قتل داود بسبب غيرته. وبالرغم من ترعرع يوناثان في أسرة مدمَّرة، حرص على اتِّخاذ قرارات سليمة في حياته. ورفض أن يصبح مثل أبيه. وبالتالي، يمكنك أنت أيضًا أن ترفض التأثيرات السلبية لعائلتك وأن تختار اتِّباع تعاليم الله حول العلاقات الشخصيَّة بالآخرين (1 صموئيل 20).

اختارت راعوث أن تلازم حماتها بالرغم من أن قرارها حتَّم عليها الانتقال إلى بلد آخر والعيش في الفقر. كان بإمكانها أن تترك حماتها وأن ترجع إلى عائلتها لكنَّها اختارت أن تكون وفيَّة لها وأن تعتني بها متَّخذةً قرارات مسؤولة. فأتاح الله لها فرصة الزواج لأنَّها اختارت تطبيق مبادئ الله حول العلاقات بالآخرين (راعوث 1، 2).

واختارت أستير أن تعطي الأولوية لله في حياتها، فناشدت الملك أن ينقذ حياة شعب الله في بلدهم. فهي فضَّلت المخاطرة عبر إكرام علاقتها بنسيبها لكي تكرم الله وعائلتها وشعب الله بكامله (أستير 4، 5).

ونرى أن دانيال وأصدقاءه الثلاثة أخِذوا في السبي من أرضهم إلى بلاد نائية حيث تمّ الضغط عليهم ليطيعوا قوانين قادة تلك البلاد. فاختار دانيال وأصدقاؤه ألَّا يخالفوا قوانين الله مع أنَّه كان

يمكن لقرارهم أن يؤدي إلى قتلهم أو أقلّه إلى طردهم من المدرسة المميَّزة التي كانوا ينتمون إليها. لكنَّهم ثمَّنوا علاقتهم بالله وفضَّلوها على صداقتهم بقادتهم. ولما رفضوا المساومة، أعطاهم الله حظوة في عيون قادتهم (دانيال 1).

الكتاب المقدّس مليء بأمثلة أخرى عن شخصيَّات بنت علاقات إيجابيَّة وسلبيَّة بالآخرين. بينما تقرأ هذه القصص إسأل نفسك السؤال الآتي: ''ما هي الدروس التي يمكن أن أتعلَّمها من اختباراتهم مع هؤلاء الأشخاص والتي يمكن أن تساعدني في حياتي اليوم؟''

6. كيف كانت علاقة يسوع بالأشخاص الآخرين؟

أعظم معلِّم عن الصداقة والعلاقات الشخصيَّة بالآخرين هو يسوع. فهو يشكِّل قدوة ومثالًا يُحتذى به للطريقة السليمة للتعاطي مع الآخرين. عندما تقرأ الأسفار الأربعة الأولى من العهد الجديد، تكتشف طرقًا عدَّة ومختلفة للتعلُّم من يسوع.

فتعاليم يسوع تزوِّدنا بحقائق أساسيَّة حول كيفيَّة بناء علاقات بالآخرين.

وتجسِّد علاقته بالتلاميذ الاثني عشر بشكل عمليّ كيفيَّة التعاطي مع الأشخاص المقرَّبين إليك.

ويتضمَّن الكتاب المقدَّس أمثلة عدَّة على كيفية بناء يسوع علاقة بأفراد عائلته، بوالديه وإخوته وأخواته.

ويشكِّل يسوع مثالًا يُحتذى به للتعاطي مع الأشخاص الآخرين، ابتداءً من الأغنياء والأقوياء وصولًا إلى المتسوِّلين والبرص والعمي والزانيات. نحن نرى أن يسوع عامل هؤلاء جميعًا باحترام ومحبَّة ولطف.

إذا أردت أن تعرف ما يريد الله أن يتحقَّق في حياتك في مجال العلاقات الشخصيَّة بالآخرين، أنظر إلى حياة يسوع. فهو أفضل مثال يمكنك الاقتداء به.

الفصل الثاني

أربعة أنواع من الصداقة

نحن نفضِّل بعض الأشخاص على غيرهم. وعلى الأرجح لا بأس في ذلك. يمكن أن يكون لديك الكثير من الأصدقاء، وأن تبني أنواعًا مختلفة من الصداقات. في ما يلي بعض الأفكار حول أربعة أنواع من الصداقة. ويمكن أن يندرج كلٌّ من أصدقائك بمعظمهم ضمن إحدى هذه المجموعات.

فلنلقِ نظرة فاحصة على هذه الأنواع الأربعة من الصداقة. فلقد تمّ وصف كلّ نوع منها بإيجاز مع تفسير أنواع الحريات التي يمكن أن نتمتَّع بها في كل مستوى من مستويات الصداقة، يليه وصف لمسؤوليَّاتك تجاه كل صديق اعتمادًا على نوع الصداقة التي تجمعكما.

نعم، إذا أردت أن تكون صديقًا جيِّدًا للآخرين، يجب أن تبدي استعدادًا لتحمُّل بعض المسؤوليَّات. فحيث الحريات، توجد أيضًا مسؤوليَّات محدَّدة منوطة بها.

لقد تمّ اقتباس معظم الأفكار الواردة في هذا الجزء من ملاحظات مؤتمر معهد مبادئ الحياة الأساسيَّة، نظرًا للتأثير الكبير لهذا المؤتمر على الأشخاص الذين كتبوا هذا الفصل.

أ. المعارف

قد تضمّ هذه المجموعة العدد الأكبر والأكثر تنوُّعًا من الأشخاص. وتتطلَّب العلاقة ضمن هذه الفئة قدرًا قليلًا من الالتزام.

1. الوصف

تلتقي الشخص الآخر أحيانًا. وتعرف اسمه أو اسمها.

2. حرياتك

أنت حرّ لطرح أسئلة عامَّة تحصل من خلالها على معلومات عامة، ومنها ''ما اسمك؟''، ''أين تقيم؟''، ''أين تعمل؟''، ''ما اسم مدرستك؟''

3. مسؤوليَّاتك

يقول ''تيم'': ''أحب أن ألتقي أناسًا جددًا. لقد وضعت أمامي هدفًا، وهو أن أكون قيمة مضافة لأي شخص ألتقيه لأكثر من عشر دقائق''.

لقد تحمَّل ''تيم'' مسؤوليَّة التأثير بشكل إيجابيَّ على كل شخص جديد يتعرَّف إليه. ليس هدفه تطوير علاقته بكلّ شخص يتعرَّف إليه ليصبح صديقًا مقرَّبًا أو حميمًا، فهذا أمر غير عمليّ. لكنَّه يسعى إلى التأثير فيه بصورة إيجابيَّة.وقد يقتصر الأمر ببساطة على إعطاء الآخر كامل انتباهك، والنظر في عينيه وإظهار اهتمام حقيقي بلقائه والتعرُّف إليه.

اعتبر لقاءك بكل إنسان ''فرصة إلهيَّة''. قد يتحوَّل لقاؤك بالآخر إلى اختبار جميل إذا أدركت أنَّه يمكن أن يكون الله قد أرسله إلى حياتك لكي تكون بركة له. لكن هذا لا يعني أنَّ كلَّ صداقة هي صداقة بنَّاءة وسليمة. فقد يحاول بعض الأشخاص إبعادك عن الله.

ويمكنك أن تحمي نفسك في هذا النوع من العلاقات من خلال طلب مشورة الله فيها. لكن قبل أن تسعى إلى تعميق هذه الصداقة، احرص على أن تكون دوافعك سليمة.

يجب عليك وضع قائمة تتضمَّن أسئلة عامة تطرحها في سياق أحاديثك مع أحد معارفك. واحرص على ألَّا تكون هذه الأسئلة مصدر تهديد له، متجنِّبًا طلب معرفة تفاصيل حميمة متعلِّقة بحياته الخاصَّة.

قد تكون دائرة معارفك المجموعة التي تتضمَّن العدد الأكبر من أصدقائك. وقد يصل عددهم إلى مئة أو أكثر. في ما يلي الطريقة الصائبة للتعاطي مع أي شخص تلتقيه للمرَّة الأولى:

- أبدِ اهتمامًا به
- اقبله كما هو
- أظهِر من خلال أعمال وكلامك أنَّك تعتبره مهمًّا مثمِّنًا صداقتكما
- كُن مستمعًا جيِّدًا وحاول أن ترى ما يصنعه الله في حياته

ب. أصدقاء عاديُّون

تكون علاقتك بأصدقائك العاديين أعمق بقليل من علاقتك بمعارفك العابرين. فبعد أن تتعرَّف إلى الشخص الآخر، تقرِّر معرفته بشكل أفضل والارتقاء بصداقتكما إلى مستوى أعلى.
يستلزم هذا الأمر أرضيَّة مشتركة لكي تبني عليها هذا المستوى من الصداقة.

1. الوصف

يُبنى هذا النوع من الصداقة على أساس الاهتمامات والأنشطة المشتركة بينكما، مثل ممارسة رياضة كرة السلَّة أو كرة المضرب أو امتطاء الأحصنة وغيرها من الأنشطة. وربَّما يعمل كلاكما في المجال نفسه أو تتشاركان الهوايات نفسها. أنتما تتقاسمان بعض الاهتمامات المشتركة التي تسهِّل عليكما بناء صداقة عاديَّة.

2. حرياتك

أنت حرّ لطرح أسئلة محدَّدة، مثل الأسئلة المتعلقة برأي الآخر بموضوع معيَّن أو بأهدافه في الحياة.

3. مسؤوليَّاتك

يجب أن تبحث عن حسنات الشخص الآخر. ما هي الصفات أو الخصائص الإيجابيَّة التي تراها في حياته؟ اقرأ رسالة فيلبّي 4: 8-9.

يجب أن تتعلَّم كيفيَّة طرح أسئلة محدَّدة وبنَّاءة. أصغِ جيّدًا إلى الشخص الآخر واطرح عليه أسئلة مرتبطة باهتماماته.

قد يكون لديك الكثير من الأصدقاء العاديين. وفي حالات عدَّة، قد يتمثَّل القاسم المشترك بينك وبين الآخر بإيمانكما بالمسيح. فهذا سبب كافٍ لبناء صداقة عاديَّة.

ت. أصدقاء مقرَّبون

يتطلَّب الأصدقاء المقرَّبون التزامًا. وبالتالي، إذا أردت بناء هذا النوع من الصداقة، يجب أن تعيرها اهتمامًا كبيرًا لأنَّها تستلزم الارتقاء إلى مستوى أعلى من الصداقة العادية. ويمكن أن يكون الأصدقاء المقرَّبون مصدر فرح حقيقي.

إذا أردت أن يكون لديك أصدقاء مقرَّبون يتركون فعلًا أثرًا إيجابيًّا في حياتك، يجب أن تتوخَّى الحذر في اختيارهم. فإذا كانت قيمهم مختلفة تمامًا عن قيمك، يمكن أن يقودوك في طريق يبعدك عن الله.

من هنا، يجب أن تطلب مشورة الله في اختيار أصدقائك المقرَّبين. هل الشخص الآخر ملتزم تمامًا بالسلوك مع يسوع؟ وإن لم تكن واثقًا بماهيَّة علاقته بالله، فمن الحكمة أن تبقي صداقتك به على المستوى العادي إلى أن تتمكَّن من معرفة المزيد عنه وعن محبَّته لله.

1. الوصف

تعتمد هذه الصداقة على اعتماد أهداف حياتيَّة متشابهة. وبالتالي، سيكون عدد أصدقائك المقرَّبين قليلًا. وقد يقتصر على خمسة أو عشرة أصدقاء، أو قد يصل إلى خمسة عشر صديقًا.

2. حرياتك

أنت حرّ للتخطيط لأنشطة تعود بالمنفعة عليكما. وهو أمر تتفقان عليه أنتما الاثنان.
لا تكن كثير الإلحاح في محاولة إسداء النصائح. إقرأ رسالة غلاطية 6: 2.

يرتبط عمق صداقتكما ارتباطًا مباشرًا بمدى استعداد الآخر لتنمية هذه العلاقة. لا يمكنك القول: ''إنَّه صديق مقرَّب لي'' فيما يعتبرك الآخر مجرَّد معرفة. إذا أردت بناء صداقة متينة، يجب أن يرى الطرفان العلاقة من المنظور نفسه.

3. مسؤوليَّاتك

تتطلَّب علاقتك بالأصدقاء المقرَّبين استثمارًا للوقت من جانبك، إذا أردت بناء صداقة حقيقيَّة تدوم لفترة طويلة من الوقت. وتستلزم هذه الصداقات مستوىً عاليًا من الصدق والأصالة.

شجِّع الآخر. إقرأ سفر الأمثال 12: 25.

خطِّط للقيام بأنشطة تساعدكما أنتما الاثنين.

الصداقة المتينة لا تبدأ اليوم وتنتهي غدًا. وإنَّما لديها عمق. ويجب أن تصمد في السرَّاء والضرَّاء.

ث. أصدقاء حميمون

لا يُشار بالصداقة الحميمة إلى العلاقة الجنسيَّة. فالحميميَّة الحقيقيَّة لا تتعلَّق بالجنس بل بعمق العلاقة. ويمكن أن تربطك صداقة حميمة برجل أو بامرأة. في الواقع، يمكن أن تكون لك صداقة حميمة بوالدتك أو والدك أو أختك أو أخيك أو بأي شخص تربطه صلة قرابة بالعائلة.

وأفضل صديق حميم يمكن أن تنعم به هو الله نفسه. لذا، خصِّص دقيقة للتأمُّل في ما يقوله الله لنا في رسالة كورنثوس الثانية في ما خصَّ العلاقة الشخصيَّة التي يريد الله أن تجمعه بكلّ واحد منَّا.

2 كورنثوس 13: 14 ترجمة سميث وفاندايك

نِعْمَةُ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، وَمَحَبَّةُ اللهِ، وَشَرِكَةُ الرُّوحِ الْقُدُسِ مَعَ جَمِيعِكُمْ.

2 كورنثوس 13: 14 الترجمة العربية المبسَّطة للكتاب المقدَّس

لِتَكُنْ نِعْمَةُ الرَّبِّ يَسُوعَ المَسِيحِ، وَمَحَبَّةُ اللهِ، وَشَرِكَةُ الرُّوحِ القُدُسِ مَعَكُمْ جَمِيعًا. آمِين.

نعم، يريد الله أن تكون لك علاقة بالآخرين. لكن تتمثَّل أفضل طريقة للتعلُّم عن الصداقة ببناء صداقة حميمة بالله. فعلاقتك بالله هي العلاقة الأكثر أمانًا التي يمكن أن تنعم بها يومًا.

1. الوصف

أحيانًا، يتم استخدام مصطلح ''صديقان مفضَّلان'' لوصف هذا النوع من العلاقات.

تتطلَّب الصداقة الحميمة التزامًا على مستوى أعمق بكثير من علاقتك بأصدقائك المقرَّبين. وتُبنى هذه الصداقة على أساس الالتزام بصقل شخصيَّة الآخر. يفتقر الكثير من الأشخاص إلى الأصدقاء الحميمين. فهذا النوع من الصداقات مميَّز جدًّا. وقد يكون لديك صديق حميم واحد أو صديقان حميمان في الوقت نفسه.

تتطلَّب الصداقة الحميمة أن يرغب الطرفان في بلوغ هذا المستوى من العمق في علاقتهما. في الواقع، إذا أردت أن يكون أحدهم صديقًا حميمًا لك، لا يمكن أن تنجح في بناء هذا النوع من العلاقات به إلا إذا كان هو أيضًا يتوق إلى أن تربطه صداقة حميمة بك.

2. حرياتك

أنتما تتمتَّعان بالحريَّة لتصحيح (وليس انتقاد) واحدكما الآخر. من السهل إساءة استخدام هذه الحرية. لذا، يجب عليك استخدام هذه الحرية بعناية. واحرص على أن يتركَّز التصحيح على ''النقاط العمياء'' في حياة الآخر، أي على المشاكل التي لا يلاحظ وجودها في حياته.

3. مسؤوليَّاتك

يستلزم هذا النوع من العلاقات مستوى عاليًا من الشعور مع الآخر. يجب أن تكون صادقًا وصريحًا وأن ''تَتَكَلَّمَ بِالحَقِّ فِي المِحَبَّةِ''. رسالة أفسس 4: 15 الترجمة العربية المبسَّطة للكتاب المقدَّس.

أعطِ نصائح إيجابيَّة ولا تنتقد. إقرأ سفر الأمثال 12: 26. وكُن منفتحًا على تقبُّل النصائح والتصحيح.

من واجبك الحفاظ على الاستقامة والنزاهة في هذه العلاقة. في الفصل التالي، سنتكلَّم عن الحدود وعن أهميتها في مساعدتك على بناء علاقات إيجابيَّة سليمة بالآخرين والحفاظ عليها.

يجب أن تستثمر وقتًا في هذا النوع من العلاقات. والتواصل ضروري لبناء صداقة حميمة والحفاظ عليها. فالصداقة الحميمة لا تولد بصورة أوتوماتيكيَّة ولا تتطور بصورة فوريَّة.

إذا كنت متزوِّجًا، من واجبك مساعدة شريكة حياتك على بناء صداقة بالشخص الذي تربطك به صداقة حميمة. وإذا لم تتمكَّن زوجتك من بناء أي نوع من الصداقات مع هذا الأخير، فقد يتسبَّب ذلك بمشاكل في علاقتك الزوجيَّة.

لا تدوم الصداقات الحميمة مدى الحياة بصورة تلقائيَّة. بل إنَّها تحتاج إلى التزام على صعيد الوقت والمجهود للغوص فيها بشكل أعمق. في الفصل الثالث، سنتحدَّث عن بعض مفاتيح بناء صداقات سليمة. فمن الصعب جدًّا أن تتمكَّن من بناء صداقة حميمة بشخص لا يجيد بناء صداقات سليمة بالآخرين، بمن فيهم أنت أيضًا!

عندما تبني صداقة حميمة بشخص إيجابيّ وبنَّاء، تتمكَّن من اختبار الفوائد المتأتِّية عن هذا النوع من الصداقات. فهي تفوق إلى حد كبير تلك المتأتية عن أي صداقة عادية أو خياليَّة.

الخلاصة

يشكِّل بناء الصداقات الشخصيَّة جزءًا مهمًّا جدًّا من حياتك. فالله يريد أن تبني صداقات تغني حياتك وتجذبك إليه. وإذا سمحت لله بمساعدتك في هذه الناحية من حياتك، فهو سيضع في دربك أشخاصًا قادرين أن يكونوا أصدقاء حقيقيِّين وآمنين وسليمين يضفون غنى على حياتك.

عليك أن تبذل مجهودًا قليلًا جدًّا لاكتساب المعارف. لكن في كلّ مستوى من مستويات الصداقة الثلاثة التالية ستكثر التحديات وستترتَّب عليك مسؤوليَّات متزايدة إذا أردت النجاح في تنميته. في الفصل التالي، سنتحدَّث عن كيفيَّة بناء صداقات عظيمة.

الفصل الثالث

كيف يمكنني بناء صداقات عظيمة؟

هل أنت من الأشخاص الذين يسعون إلى الأخذ أو العطاء؟ إذا أردت بناء صداقات عظيمة، يجب أن تتعلَّم أن تكون صديقًا جيّدًا للآخرين. ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل يجب عليك أن تتعلَّم كيفيَّة اختيار أصدقائك أيضًا. في الواقع، كثيرون هم الأشخاص الذين يعانون من خلل في عالمنا اليوم، ويبدو عدد كبير منهم حسن المظهر وصاحب شخصيَّة ساحرة. لكن لا يكفي أن تتمتَّع بمظهر حسن وشخصيَّة ساحرة لتكون صديقًا عظيمًا.

يجب أن تغوص في العمق لتتعلَّم أن تنظر إلى قلب الإنسان فترى شخصيَّته وقيمه.

ويجب عليك أيضًا أن تضع حدودًا لكي تحتمي من الأشخاص القادرين على أذيَّتك.

إذًا، من أين يجب أن تبدأ لبناء صداقات عظيمة؟ إبدأ بنفسك.

أ. إبدأ بنفسك

إذا أردت بناء صداقات عظيمة، يجب أن تتمتَّع بالقدرة على أن تكون صديقًا عظيمًا للآخرين. وإذا قلت: ''لا يمكن أن أشعر بالسعادة إلا إذا أصبح فلانًا صديقي'' فأنت لست مؤهَّلًا لتكون صديقًا عظيمًا. في الواقع، يجب عليك أن تكون إنسانًا سعيدًا وآمنًا وناضجًا. ويجب أن تعرف كيفيَّة إيجاد الفرح في حياتك لكي تتمكَّن من مشاركته مع الآخرين.

1. ما هو الشفاء الذي تحتاج إليه في حياتك؟

ربَّما تسبَّبت العلاقات التي بنيتها حتَّى هذه اللحظة في حياتك بأضرار كبيرة في مسيرتك الحياتيَّة. وربَّما أنت تعاني اليوم من الجروح التي ولَّدها في داخلك أفراد عائلتك الذين أساءوا معاملتك. أو ربَّما أنت نشأت في بيت عانيت فيه من الإهمال ولم تختبر المحبَّة والرأفة والمقوِّمات الأساسيَّة الأخرى اللازمة لبناء علاقات سليمة بالآخرين.

يقدِّم كتاب ''*Healing for Damaged Emotions*''، ما ترجمته ''شفاء المشاعر الجريحة''، ل''دايفيد سيمندز''، مشورة عمليَّة حول كيفيَّة التعافي من آلام الماضي. ويمكنك الاستعانة أيضًا بدفتر التطبيق الخاص بهذا الكتاب لمعالجة جروح الماضي التي تسبَّبت بها العلاقات في حياتك.

وربمَّا أنت تحتاج أيضًا إلى الشفاء من نوع من أنواع الإدمان، أو من مشاكل أخرى مسيطرة على حياتك مثل الإدمان على المخدِّرات، المقامرة، أو اضطرابات الأكل، أو الغضب، أو الكآبة، أو الاعتماد المتبادل أو غيرها من المشاكل التي تسيطر على حياتك وقد أثَّرت على قدرتك على بناء علاقات شخصيَّة سليمة بالآخرين اليوم وباقي أيَّام حياتك.

قد لا يكون بعض هذه الأضرار واضحًا جليًّا أمامك، لكنَّه حقيقي وسيستمرّ في التسبُّب بالأذيَّة في حياتك إلى أن تجد العون المناسب لحلّ هذه المشاكل. وقد تحتاج إلى طلب المساعدة من مرشد خاص أو معلِّم شخصيّ أو صديق ناضج أو أي شخص يستطيع أن يساعدك على رؤية النواحي التي تعكس جروح الماضي في حياتك وهي تحتاج إلى شفاء.

ولن يجعلك مجرَّد تجاهلك للماضي صديقًا رائعًا للآخرين. وإذا لم تعالج جروح الماضي فهي ستظل تعيث فسادًا في علاقاتك المستقبليَّة. وقد لا تكون معالجة جروح الماضي مهمَّة ممتعة لكنَّها ضروريَّة لكي تصبح الإنسان الذي يريد الله أن تكونه. ليس عليك أن تراعي جروح الماضي في قلبك باقي أيَّام حياتك. فالله قادر أن يشفي كل ناحية من نواحي حياتك ويمكنك أن تتعلَّم طرقًا جديدة للاستجابة. في الواقع، باستطاعتك أن تتحرَّر من جروح الماضي والله قادر أن يلسمها ويشفيك لكي يؤهِّلك لتصبح صديقًا عظيمًا للآخرين.

2. ما مدى التزامك بيسوع؟

إذا أردت أن تنعم بصداقات عظيمة في حياتك، فما عليك فعله بدايةً هو بناء علاقة شخصيَّة بيسوع. فإذا كنت قد طلبت من يسوع أن يكون قائد حياتك، دعه يقودك في اختيار أصدقائك. ولا يعني هذا أنَّك ستسمع صوتًا مدوِّيًا من السماء قائلًا: ''اختَر فلانًا صديقًا لك''.

ما عليك فعله هو رفع هذا الأمر إلى الله في الصلاة. أطلب المساعدة من الله واسأله أن يرشدك في اختيار أصدقائك. وإذا لم يحظَ أحد أصدقائك الحاليين باستحسانه، لا تسعَ إلى تعزيز علاقتك به.

من السهل جدًّا القول: ''أنا أعرف ما هو الأفضل لي. وسأختار أصدقائي بنفسي!'' لكن هل تعرف جيِّدًا هذا الشخص الذي تريد أن يصبح صديقك؟ من الذي يعرفه جيِّدًا؟ يسوع! فلا شيء يخفى عنه. هو على دراية بكلّ كلمة تفوَّه بها هذا الشخص وبكلّ فكرة خطرت في باله. وهو يستطيع أن يرى ما في داخله وأن يكشف مكنونات قلبه. يمكنك أن تثق بيسوع! فهو يعرف كل شيء وهو قادر على مساعدتك على اتخاذ أفضل القرارات عندما تحاول اختيار أصدقائك.

في الواقع، الصديق العظيم فعلًا هو من يستطيع أن يساعدك على الاقتراب إلى الله وليس من يبعدك عنه. وإذا كان الاقتراب إلى الله في أعلى درجة في سلَّم أولويَّاتك، يجب أن تطلب من يسوع مساعدتك في اختيار أصدقائك.

3. ما مدى نضوجك؟

عدم النضوج هو أحد ألدّ أعداء الصداقات العظيمة. ويمكن أن تصادفه لدى جميع الناس مهما كان عمرهم. إذًا، كيف يمكن أن تعرف ما إذا كنت إنسانًا ناضجًا؟ لا يتعلَّق الأمر بمدى براعتك في ستر عدم نضوجك.

في كتاب ''The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You''، ما ترجمته ''نموذج حياتيّ: العيش من فائض القلب الذي منحك إيَّاه يسوع''، حدَّد المؤلِّفون خطوات رئيسيَّة عدَّة للنمو يجب عليك إتقانها في كلّ مرحلة من مراحل حياتك. عندما تتقن هذه المهارات، تكون في طريقك نحو النضوج. أمَّا إذا فشلت في إتقان هذه الخطوات في كلّ مرحلة،

فستتكبَّد الأضرار الناتجة عن عدم النضوج. وستختبر مجموعة متنوِّعة من العواقب السلبيَّة في حياتك، وسيتَّضح أثرها جليًّا عندما تحاول بناء علاقات شخصيَّة بالآخرين.

فعلى سبيل المثال، يجب على الطفل خلال السنوات ال12 الأولى من حياته أن يتقن مهارات عدَّة تساعده على تعلُّم كيفيَّة الاعتناء بنفسه وتسديد احتياجاته الخاصَّة. وبعد أن يتقن هذه الخطوات، يصبح جاهزًا للانتقال إلى المستوى التالي وتعلُّم كيفيَّة الاعتناء بالآخرين.

في هذا المستوى، يجب عليك إتقان مهارات جديدة من شأنها وضعك على الدرب الصحيح نحو بناء صداقات ناجحة بأشخاص آخرين. لكن إذا لم تتمكَّن من إتقان مهارة الاعتناء بنفسك، فلا يمكن أن تتقن المهارات اللازمة في المستوى التالي. وبالرغم من أنَّك تكبر بيولوجيًّا، ستظل تعاني من عدم النضوج داخليًّا، لأنَّك لم تتقن مهارات الاعتناء بنفسك.

إذا كنت تعاني باستمرار جراء عدم تلبية احتياجاتك، فأنت لست مرشَّحًا جيِّدًا للصداقات الإيجابيَّة. وستكون ممَّن يأخذون ولا يعطون. وستكون العلاقات المرضية بشكل متبادل خيالًا وليس واقعًا في حياتك.

وقد يفاجئك ما ستقرأه. لكن الله يعطي استراتيجيَّة واضحة جدًّا تقودك لتصبح إنسانًا ناضجًا في نظر الله.

يعقوب 1: 2–4 ترجمة سميث وفاندايك

اِحْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقَعُونَ فِي تَجَارِبَ مُتَنَّوِعَةٍ، عَالِمِينَ أَنَّ امْتِحَانَ إِيمَانِكُمْ يُنْشِئُ صَبْراً. وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌّ، لِكَيْ تَكُونُوا تَامِّينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ.

عندما تواجه المشاكل التي تظهر في حياتك وتتعلَّم كيفيَّة التعامل معها بصورة إيجابيَّة، مستعينًا بحكمة الله وقوَّته، فإنَّك تتعلَّم الصبر. وإذا ثابرت على ذلك، يَعِدُ الله بأن تصبح ''تامًّا وكاملًا غير ناقص في شيء''.

وإذا تعلَّمت أن تسلك في الحق الوارد في رسالة يعقوب 1: 2–4، عندئذٍ، تصبح مؤهَّلًا لتكون صديقًا رائعًا للآخرين. فكلَّما كنت ملتزمًا بالسلوك وراء يسوع، صرت صديقًا أفضل للآخرين.

4. تعلَّم كيفيَّة الاعتناء بالآخرين بصدق

إذا كان يوجد مفتاح واحد للصداقات العظيمة، فهو تعلُّم كيفيَّة الاعتناء بالآخرين بصدق. كيف يمكنك أن تتعلَّم القيام بذلك؟ المحبَّة هي أساس كلّ صداقة ناجحة. نحن لا نتكلَّم عن الرومنسيَّة هنا، بل عن نوع المحبَّة الوارد في رسالة كورنثوس الأولى 13.

1 كورنثوس 13: 4–7 ترجمة سميث وفاندايك

الْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لاَ تَحْسِدُ. الْمَحَبَّةُ لاَ تَتَفَاخَرُ وَلاَ تَنْتَفِخُ وَلاَ تُقَبِّحُ وَلاَ تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلاَ تَحْتَدُّ وَلاَ تَظُنُّ السُّوَءَ وَلاَ تَفْرَحُ بِالإِثْمِ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ. وَتَحْتَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ.

يجب أن تكون قادرًا على النظر إلى ما هو أبعد من طلب ما لنفسك. لقد كان يسوع مثالًا يُقتدى به في هذا المجال. فهو أبدى اهتمامًا صادقًا بالآخرين، بصرف النظر عمَّا إذا كانوا فقراء أو متسوّلين أو برصًا أو عميًا أو منبوذين من المجتمع. هو عامل الجميع باحترام وأبدى محبَّة صادقة تجاههم. هو لم يقل: ''كيف يمكنني الاستفادة منهم؟'' بدلًا من ذلك، قال: ''ماذا يمكنني أن أقدِّم لكم؟ كيف يمكنني مساعدتكم؟''

ب. ما هي الحدود التي يجب أن أضعها في علاقاتي؟

هل وجدت نفسك غارقًا في المشاكل لأنَّك أخفقت في اختيار أصدقائك أو استسلمت لضغوطات رفاقك؟ كيف يمكنك أن تحظى بعلاقات سليمة وآمنة وإيجابيَّة؟

فلنتأمَّل في هذين النوعين من الأشخاص لكي تتمكَّن من تحديد نوع الأشخاص الذين تريد أن تربطك علاقة بهم.

الخيار الأوَّل: شخص يتمتَّع بحسّ المسؤوليَّة، وضبط النفس، والحرية، والمحبَّة.

الخيار الثاني: شخص غير مسؤول، ومتلاعب، ومتحكِّم بالآخرين، وخارج عن السيطرة.

إذًا، مَن الذي تريد أن يصبح صديقك؟ القرار سهل، أليس كذلك؟

ما الذي يصنع الفرق بين هذين النوعين من الأصدقاء؟

الحدود.

الأشخاص الذين ينتمون إلى الخيار الأوَّل تعلَّموا عن الحدود وجعلوها جزءًا مهمًّا من حياتهم.

أمَّا الأشخاص الذين ينتمون إلى الخيار الثاني، فهم يعيشون بدون حدود سليمة.

لمعرفة المزيد عن موضوع الحدود

كتب الدكتور هنري كلاود والدكتور جون تاونساند الكثير من الكتب الممتازة حول موضوع الحدود. وتنطوي بمعظمها على دفاتر تطبيقيَّة. وهي صادرة كلّها عن دار نشر زوندرفان.

الحدود: "When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life" (متى يجب أن تقول نعم وكيف يجب أن تقول لا، لكي تتحكَّم في حياتك).

Boundaries in Marriage (الحدود في الزواج)

Boundaries in Dating (الحدود في المواعدة)

Boundaries with Kids (الحدود مع الأطفال)

Boundaries Face to Face: How to have that Difficult Conversation You've Been Avoiding (الحدود وجهًا لوجه: كيف تخوض ذلك الحديث الصعب الذي كنت تتجنَّبه؟)

Changes that Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future, by Dr. Henry Cloud (التغيير الذي يشفي: كيف تفهم ماضيك لكي تضمن مستقبلًا أفضل، بقلم الدكتور هنري كلاود)

1. ما هي الحدود؟

الحدود عبارة عن قواعد أو معايير تضعها لنفسك لكي تلتزم بها. ويمكن أن يحدِّد آخرون الحدود في حياتك. وتبيِّن استجابتك لهذه القواعد مدى الأمان الذي تنعم به والذي تعكسه للغير.

ربَّما أنت سمعت شابًّا أعزبًا يقول عن إحدى الفتيات التي يواعدها: ''عندما تقول لا، فهي تقصد بذلك أنَّها موافقة''. هذه دلالة واضحة على قلَّة احترامه لها وعلى عدم تمكُّنه من السيطرة على نفسه، وبالتالي هو يفتقر إلى الحدود السليمة.

تُقسَم الحدود التي تضعها في حياتك إلى أربع فئات عامة.

أ. حدود جسدية

وتحدِّد الأشخاص الذي ستلمسهم والذين ستسمح لهم بلمسك، وطريقة القيام بذلك. ويمكن أن تتمثَّل هذه الحدود بالقول: ''لن أشتري مجلَّات إباحيَّة''، ''لن أنظر إلى مشاهد إباحيَّة''، ''لن أتشاجر مع الآخرين''، ''سأحافظ على عذريتي إلى أن أتزوَّج''.

خسر شاب زوجته في حادث سير مأساوي. وبعد مرور عامين، بدأ يواعد شابة أخرى بهدف الزواج ثانيَّة. فانتهت علاقته بها بالزواج. لكن بما أنَّه كان متزوِّجًا سابقًا، وكان حريصًا على التعبير عن حبِّه جسديًّا بصورة مناسبة ولائقة في خلال زواجه الأوَّل، وضع لنفسه حدودًا اتَّبعها طيلة فترة خطوبته. واختار ألا يحدث أي تلامس جسدي بينه وبين خطيبته إلى أن تزوَّجها. فامتنع عن معانقتها وتقبيلها والتعبير جسديًّا عن حبَّه لها إلى أن أصبحت زوجته.

هل ينهيه الكتاب المقدَّس عن ذلك؟ بالطبع لا. لكن كانت هذه طريقته لوضع حدود يحافظ من خلالها على صداقته الجديدة. وهي كانت أيضًا طريقة مؤثِّرة ليثبت لزوجته العتيدة أنَّه يتمتَّع بميزة ضبط النفس.

ب. حدود ذهنيَّة

ترتبط الحدود الذهنيَّة بالأفكار التي تخطر في بالك. وهي تحمي من مجموعة متنوِّعة من التجارب والمشاكل. يمكنك أن تقول مثلًا: ''لن أمعن في التفكير في ما ليس من الحق''، أو يمكنك القول بصيغة إيجابيَّة ''لن أفكِّر إلا في ما هو حق''، ''لن أخطِّط للانتقام من الشخص الذي أساء إلي''.

للحدود الذهنيَّة تأثير كبير على ما تقوله وتفعله. يتَّبع البعض المبدأ الحياتيّ الآتي: ''لا بأس في أن تفكِّر في الأمر ما دمت لا تبادر إلى تنفيذه''. لكن هذا الرأي يتعارض مع ما يدعونا الله إلى فعله. هو يقول إنّ مجرَّد إمعانك في التفكير في الخطيَّة في ذهنك هو بمثابة ارتكابك هذه الخطيَّة.

لذا، يجب أن تضع حدودًا ذهنيَّة لكي تتمكَّن من تجاوز الاختبارات العمليَّة المذكورة في رسالة فيلبي 4: 8.

رسالة فيلبي 4: 8 ترجمة سميث وفاندايك

أَخِيراً أَيُّهَا الإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيتُهُ حَسَنٌ – إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا.

تبيِّن الحدود الذهنيَّة أنَّك اكتسبت مهارة ضبط النفس وأنَّك قادر على أن تكون صديقًا آمنًا للآخرين.

ت. حدود عاطفية

أنت مسؤول دائمًا عن مشاعرك. عندما تقول لأحدهم: ''أنت تثير غضبي!'' فأنت تقصد بكلامك: ''أنا عاجز عن السيطرة على نفسي ولن أتحمَّل مسؤوليَّة انفعالاتي''. وعندما تلقي اللوم على الآخرين بسبب انفعالاتك العاطفيَّة، فأنت تبيِّن بذلك أنَّك لا تتحمَّل مسؤوليَّة جموحك العاطفي.

يشكِّل الفشل في وضع حدود عاطفيَّة سليمة أحد أكبر نقاط الضعف في حياة الكثير من أبناء الشبيبة. ولقد مُني البعض منهم بالفشل لأنَّهم لم يشعروا بالمحبَّة والتقدير ضمن عائلتهم بل تعرَّضوا للإهمال. وفي نهاية المطاف، أخفق كثيرون بينهم في اختيار أصدقائهم جراء تعطُّشهم إلى المحبة.

من هنا، من المهم جدًّا ألَّا تسمح لتوقك إلى أن تُحِب وتُحَبّ بأن يدفعك إلى هدم الحدود التي وضعتها وإلى السعي إلى بناء علاقة. لقد قال الكثير من الأشخاص: ''بحثت عن الحب في الأماكن الخطأ''. فالعلاقات التي تجعلك تتجاوز الحدود التي وضعها الله تؤدي إلى خيبة الأمل والضياع.

تعني الحدود العاطفيَّة الآمنة ألا تعتمد على مشاعرك لوضعها. بدلًا من ذلك، عليك أن تعتمد على حقّ الله لتضعها وأن تفحص مشاعرك دائمًا على ضوئها.

وعندما تكوِّن فهمًا صحيحًا للحدود العاطفيَّة، تصبح حريصًا على عدم تحمُّل مسؤوليَّة انفعالات الآخرين العاطفيَّة. وعندما يلقون اللوم عليك بسبب حالتهم العاطفيَّة، يجب أن تعالج لومهم عبر إبداء ردّ فعل سليم. فمن شأن حسن فهمك للحدود أن يحميك حتَّى إذا كان الشخص الآخر قد امتنع عن وضع الحدود المناسبة في حياته.

إذا عبَّر الشخص الآخر عن غضبه تجاهك، ففي هذه اللحظة بالذات، أنت أمام خيار من اثنين. ماذا سيكون ردّ فعلك العاطفي؟ يمكنك إمَّا أن تقوم برد فعل غاضب أو أن تلتزم بالحدود التي وضعتها لعواطفك متفاعلًا بالطريقة التي يريدها الله.

ث. حدود روحيَّة

الحدود الروحيَّة هي حدود تضعها بقيادة من الله، وهي تتمحور حول مشيئة الله لحياتك مقابل ''مشيئتي أنا''. ووصايا الله في الكتاب المقدَّس هي شكل من أشكال الحدود الروحيَّة، كما أن دعوة الله المحدَّدة لحياتك في ما يخصّ مهنتك هي مثل آخر عن الحدود الروحيَّة.

من المؤسف القول إنّ بعض الأشخاص أهملوا اهتمامهم بما يريد الله منهم فعله. وبدلًا من ذلك، سعوا وراء صداقة بشخص آخر بدون إعطاء أي اعتبار لكلام الله. ونتيجة ذلك، خسروا أفضل ما أعدَّه الله لحياتهم.

''سأفعل كلّ ما يريد الله منّي فعله في حياتي''.

هذا مثل عن الحدود التي يمكن للمرء أن يضعها في حياته. وهذه دلالة على أنَّه يعتبر علاقته بالله أهمّ من أي صداقة.

كان ''لويس'' يعيش في بيئة مليئة بالإدمان على المخدِّرات ويتسكَّع مع أصدقاء متورِّطين في نمط الحياة هذا. وبعد أن تخرَّج في خدمة Teen Challenge، أخبر كيف أنّ الله لم يسمح له لمدَّة عشر سنوات بالعودة إلى الحيّ الذي نشأ فيه. كانت هذه الحدود الروحيَّة طريقة الله لحمايته من الخطر.

إذا أدركت مفهوم الحدود وفق فكر الله، فبهذه الطريقة تبيّن أنَّك تتمتَّع بحسّ المسؤوليَّة وضبط النفس والحرية والمحبَّة.

2. كيف يمكنني استخدام الحدود في حياتي؟

أ. ما هي الحدود التي أحتاج إليها في حياتي؟

ما هي الحدود التي تحتاج إليها في حياتك؟ تجد الإجابة عن هذا السؤال عندما تتأمَّل في النواحي التي تكمن فيها نقاط ضعفك والتحديات في حياتك. هنا، تكون الحدود بمثابة قوانين تضعها لنفسك لإبقائك على المسار الذي يريد الله أن تلتزم به.

ويمكن لهذه الحدود أن تصف السلوكيَّات السلبية التي يجب أن تبتعد عنها، أو السلوكيات الإيجابيَّة التي يجب أن تعيشها كلَّ يوم.

إذا كان الغضب بمثابة قوَّة مدمِّرة في حياتك، فربَّما تحتاج إلى وضع حدود صارمة في هذه الناحية من حياتك. وإذا لم تكن تعاني فعليًّا من الغيرة، فربما يكفي أن تضع حدودًا بسيطة في هذه الناحية من حياتك.

ب. ماذا لو ظللت أخفق؟

اعتبر تلك الحدود بمثابة أي إجراءات تحتاج إلى اتِّخاذها لكي تبقى على درب الأمان، أي الدرب التي يريد الله أن تسلك فيها. تخيَّل نفسك واقفًا على طريق ضيِّق عند سفح الجبل. تنظر من حولك وترى الجبل عن يمينك ومنحدرًا شاهقًا عن يسارك. إذا كان يوجد حاجز بينك وبين المنحدر فهل كنت لتشعر بالامتعاض بسبب وجوده؟ لا، فهو موجود لحمايتك من تدمير نفسك.

هذا ما تفعله الحواجز الموضوعة في المكان المناسب في حياتك. إنَّها تحميك من الدمار القادر أن يسلب منك دعوة الله لحياتك.

جلست سارة أمام مكتبي متوترة، متجنِّبة النظر في عينيّ. فهي تعاني من مشكلة الكذب وأراد فريق العمل فصلها عن برنامج Teen Challenge الذي كنت أنا مسؤولًا عنه. فهي خرقت مرَّات عدَّة الحدود التي عنوانها ''سأقول الحقيقة في جميع الأوقات''.

سألتُ سارة ما إذا كانت تعاني من مشكلة الكذب قبل الانضمام إلى برنامج Teen Challenge، فأجابت: ''كنت أكذب طوال الوقت''.

ثمَّ سألتها: ''كم مرَّة تكذبين اليوم؟''

فأجابت: ''الآن أنا أكذب بنسبة 10% من الأوقات''

لقد أحرزَت سارة تقدُّمًا عظيمًا! فلقد تراجعت نسبة الكذب لديها من 100% إلى 10%. هذا تقدُّم ملحوظ إلا إذا كنت أنت من يعاني دومًا من نتائج كذبها.

وبالتالي، حتَّى إذا وضعت حدودًا واضحة في حياتك، لا يعني هذا أنَّك لن تعود تخفق أبدًا في هذه الناحية من حياتك. ربَّما أنت تتوق إلى الغلَّب على خطيَّة معيَّنة، فقطعت على نفسك عهدًا قائلًا: ''لن أفعل هذا الأمر مجدَّدًا''، أو ''لن ألهج بهذا الفكر مجدَّدًا''. وما هي إلَّا بضعة أيَّام أو أسابيع حتَّى تجد نفسك عالقًا في المشكلة نفسها مجدَّدًا.

إذًا، علينا أن نضع حدودًا عالمين أنَّنا سنحتاج إلى معونة الله لنجعل من السلوك الجديد جزءًا لا يتجزأ من نمط حياتنا. وعندما تخفق وتفشل، يجب أن تعترف بإخفاقك وأن ترجع إلى المسار الصحيح ملتزمًا بالحدود التي وضعتها ومتابعًا التقدُّم إلى الأمام.

ت. من أين يريد الله أن أبدأ؟

إذا أراد الله إطلاعك على الحدود الرئيسيّة الثلاثة التي يريد أن تركِّز عليها اليوم، فما هي الحدود التي يمكن أن يدرجها ضمن القائمة؟

لن يكون الجواب واحدًا لجميع الناس، لكن بينما تصلّي طالبًا مشورة الله، هو يريك الطريق التي يريد أن تسلك فيها. إذًا، ما هي التحديات الكبرى التي تواجهها؟ ما هي المشاكل التي تسبِّب لك الصراع الأكبر في حياتك؟ اكتشِف ما يقوله الله عن هذه المشكلة أو الصفات التي تساعدك على الاستجابة بطريقة جديدة لتلك المشكلة.

أطلب المساعدة من الله. فهو وعد بإعطائك كلّ ما تحتاج إليه، خصوصًا إذا كنت ضعيفًا. إقرأ رسالة كورنثوس الثانية 12: 9-10.

3. من أين يجب أن أبدأ؟

تؤثِّر الحدود على كلّ ناحية من نواحي حياتك. من أين يجب أن تبدأ؟ لا يمكن لأحد أن يجيب عن هذا السؤال بالنيابة عنك. عليك مواكبة هذه العمليَّة بالصلاة. في ما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدك على تحديد النواحي الرئيسية التي يمكنك الانطلاق منها.

ما هي الحدود التي تجعلني إنسانًا آمنًا للآخرين؟

ما هي النواحي التي أفتقر إلى حس المسؤوليَّة فيها؟

ما هي النواحي الفكرية التي تحتاج إلى تحسين في حياتي؟ هل أنا أنتقد الآخرين؟ ما هي التجارب القويَّة التي أتعرَّض لها؟

ما هي الانفعالات العاطفية التي أحتاج إلى احتوائها؟

ما هي النواحي التي يصعب عليّ الخضوع فيها لله؟

ما هي السلوكيَّات التي أحتاج إلى تغييرها؟

ما هي النواحي التي أعمد فيها إلى التلاعب؟

ما هي الطرق التي أعتمدها لأحاول التحكُّم في الآخرين؟

ما هي النواحي الخارجة عن السيطرة في حياتي؟

إذا كنت محتارًا جدًّا في تحديد النواحي التي يجب أن تبدأ فيها بوضع حدود عمليَّة، يمكنك أن تستعين بصديق موثوق أو بأحد أفراد عائلتك لكي تطلب مشورته الصادقة. أطلب مساعدته للبتّ في هذه المسائل.

لكن بالرغم من ذلك، يجب أن تتحمَّل مسؤوليَّة هذه القرارات المتعلِّقة بالحدود التي يجب أن تضعها في حياتك. يمكنك تدوين الحدود التي تحتاج إلى التركيز عليها في خلال الأسابيع القليلة المقبلة. وقد يكون من المفيد أيضًا أن تدوِّنها بصيغة سلبيَّة أو إيجابيَّة كالآتي:

''لن أكذب''، ''سأكون صادقًا في كلامي وسأتكلَّم بالحق في المحبَّة''.

لا يتم وضع الحدود لتفادي المشاكل أو السلوكيَّات السيئة فحسب، بل الهدف منها أيضًا هو اعتماد سلوكيَّات إيجابيَّة تبيِّن أنَّك تتبع يسوع في حياتك.

هنا، يمكنك أن تطلب مساعدة أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة ليكون شريكًا لك في المساءلة. قُل له: ''أنا أسعى إلى العيش ضمن الحدود التي وضعتُها في هذه الناحية من حياتي. هل يمكنك أن تقوم بمساءلتي؟ وإذا رأيت أنَّني أتجاوز هذه الحدود، من فضلك أنذرني''. في الواقع، من شأن علاقة المساءلة أن تكون حافزًا قويًّا لمساعدتك على مواصلة السلوك في الاتجاه الصحيح.

وبينما تقوم بوضع حدود سليمة في حياتك، تصبح ذلك الشخص الآمن الذي يقدِّر الآخرون صداقته، الشخص المسؤول الذي يضبط نفسه ويعيش بحرية ويعبِّر عن محبَّة صادقة بصورة مناسبة.

ت. كيف أختار أشخاصًا آمنين ليكونوا أصدقائي؟

يجب أن تكون شغوفًا إزاء اختيار أشخاص آمنين ليكونوا أصدقاءك. بينما تفكِّر في ماضيك، قد تجد الكثير من الذكريات الأليمة المتعلِّقة بأضرار تكبَّدتها في علاقات الماضي. كيف يمكن أن يكون مستقبلك مختلفًا عن ماضيك؟ يمكن لاتِّخاذ أشخاص آمنين كأصدقاء لك أن يكون أحد أهم المفاتيح للسعادة المستقبليَّة.

يشكِّل كتاب الدكتور هنري كلاود والدكتور جون تاونساند تحت عنوان ''Safe People''، ما ترجمته ''أشخاص آمنون'' مصدرًا ممتازًا للغوص في هذا الموضوع. ويتضمن هذا الكتاب العنوان الفرعي الآتي: ''كيف تجد علاقات مفيدة لحياتك وتتجنَّب تلك المسيئة إلى حياتك؟'' يمكنك أيضًا الاستعانة بالدفتر التطبيقي الخاص بهذا الكتاب في أوقات الدراسة الشخصيَّة أو كدليل نقاش ضمن المجموعة الصغيرة.

ما هي مفاتيح اختيار أشخاص آمنين؟

1. كيف تحدِّد الشخص غير الآمن في الصداقة؟

كيف تعرف ما إذا أحدهم غير آمن لتبني صداقة به؟ في كثير من الأحيان، نتَّخذ شخصًا ما صديقًا لنا استنادًا إلى مظهره الجميل وشخصيَّته الجذَّابة. لكن لا علاقة للمظهر الخارجي أو الشخصيَّة بالامتحان الفعلي الذي يحدِّد ما إذا كان أحدهم آمنًا لتتَّخذه صديقًا لك، لكن الأمر يتوقَّف على الصفات المصقولة التي يتمتَّع بها المرء.

لم يسبق لنا بمعظمنا أن تعلَّمنا كيفيَّة تقييم شخصيَّة الآخر. وبالتالي، نحن نكتفي بامتحان ''المظهر الخارجي الجميل'' ونكوِّن صداقة جديدة بصورة عمياء غافلين عن المشاكل المتعلِّقة بالشخصيَّة.

كيف يمكنك تحديد الشخص غير الآمن في العلاقة؟

في ما يلي بعض صفات الشخص غير الآمن.

- إنَّه جذَّاب لكن غير مسؤول.
- إنَّه متباهٍ ومتعالٍ وهو كثيرًا ما يعتبر نفسه أفضل من الآخرين.
- لديه مشكلة غضب. هو يغضب منك بسهولة إذا لم تلبِّ توقّعاته.
- عندما ينشب نزاع في علاقتكما، يلقي هو اللوم عليك، وفضطر أنت إلى حلّ النزاع.
- يمتنع عن الوفاء بوعوده لكنَّه يتوقَّع أن تفي أنت بوعودك.
- لديه توقعات غير واقعية من جهتك ومن جهة الآخرين لأنه يطلب الكمال والمثاليَّة.
- يصغي وفق شروطه ويتوقَّع أن تصغي إليه لكنَّه في معظم الأحيان لا يجد الوقت للإصغاء إليك، وخصوصًا إذا كنت تواجه مشكلة ما.
- إنَّه غير جدير بالثقة لكنَّه يريد أن تكون مخلصًا له بدون أن تطرح أي أسئلة.
- يبدي اهتمامًا أكبر بنفسه ممَّا بك أنت.
- الإنسان غير الآمن لا يتعامل معك على قدم المساواة. وقد يوحي لك بأنَّك لا ترتقي إلى مستواه، أو قد يقوم بتصرفات طفوليَّة متوقِّعًا منك أنت أن تصحِّح إخفاقه.
- قد يقوم باستغلالك ثم يأتيك بابتسامة ساحرة طالبًا منك أن تغفر وتنسى.

يتَّسم الإنسان غير الآمن بخصائص أخرى كثيرة. ولا تنطبق هذه الخصائص كلُّها بالضرورة كل على إنسان غير آمن. لكن عندما تلحظ وجودها في شخص ما، اعتبرها بمثابة علامة إنذار.

إذا أردت كشف الأشخاص غير الآمنين، ابحث عن هذه الخصائص فيهم. وإذا قبلت أي صداقة جديدة بصورة عمياء معتبرًا الآخر صديقًا رائعًا لمجرَّد كونك أحببته، فأنت بذلك تعرِّض نفسك لمزيد من الأذى.

يجب أن تلتزم باختيار أشخاص آمنين ليكونوا أصدقاء لك، مبتعدًا عن العلاقات بالأشخاص غير الآمنين. ويُشار إلى أن أحد الأسباب التي قد تجعلك ترضى بصداقة غير آمنة هو توقك إلى أن يكون لديك صديق، أيًّا يكن هذا الصديق. لكن هذه الصيغة ستؤدي إلى الدمار لا محالة.

2. لماذا أجذب أشخاصًا غير آمنين؟

سألت إحدى السيدات: ''هل يوجد وشم على جبيني كُتب فيه: 'يمكنك استغلالي قدرما تشاء!' وهو وشم لا يراه إلا الأشخاص غير الآمنين؟''

لماذا يجد بعض الأشخاص أنفسهم متورطين بالعلاقات السيئة، الواحدة تلو الأخرى؟ تتوقَّف هذه المسألة على عاملين. يتعلَّق العامل الأول بماهية الأشخاص الذين تسمح لهم بالدخول إلى حياتك. فقد يأتي الأشخاص غير الآمنين ساعين إلى اتِّخاذك صديقًا لهم. ويرتبط العامل الثاني بكونك تجد نفسك منجذبًا إلى أشخاص غير آمنين.

لماذا ينجذب الإنسان غير الآمن إليك؟ ربَّما لأنَّه يجد أنَّك تبعث بإشارات تقول: ''أنا أبحث عن أصدقاء''، لأنَّك على الأرجح تعاني من الوحدة وتتوق إلى الشعور بالمحبَّة. وبالتالي، يمكن لهذين العاملين أن يجعلاك بسهولة محط أنظار للأشخاص غير الآمنين. فالإنسان غير الآمن يبحث عن شخص يريد أن يكون الآخرون في حاجة إليه، لكي يستغلَّه لتلبية احتياجاته.

عندما يتوق أحدهم إلى المحبَّة، من السهل أن يرضى بأي شخص يجد مطلبه عنده. وإذا لم تحظَ يومًا بصداقات آمنة، فقد يبدو كل هذا الحديث عن الأصدقاء الآمنين أشبه بالخيال.

والجدير بالذكر هو أنَّه ليس عليك أن تقبل صداقة الأشخاص غير الآمنين. فلقد أعدَّ لك الله خطَّة مليئة بالرجاء، وهو يريد أن تنشئ صداقات إيجابيَّة بأشخاص يؤثِّرون في حياتك بصورة إيجابيَّة. وعندما تصدِّق أن الله أعدَّ لك مستقبلًا مفعمًا بالرجاء، ومليئًا بالصداقات الآمنة، عندئذٍ، تستطيع أن تواجه كلّ يوم بثقة.

وعندما تتعلَّم كيفيَّة تقييم الآخرين، متجاوزًا مظهرهم الخارجي ومركِّزًا على صفاتهم الداخليَّة، فأنت بذلك تعدّ نفسك للنجاح. لذا، تعلَّم أن ترفض صداقة الأشخاص غير الآمنين، مهما بدوا لك جذَّابين.

منذ بضع سنوات، اشتهرت دعاية تلفزيونية لماركة معينة من الشامبو، يظهر فيها شاب وسيم يتَّجه نحو شابة جميلة، لكنَّه سرعان ما يبتعد عنها حين يرى القشرة على كتفيها. الرسالة التي تمّ إيصالها من خلال هذه الدعاية هي الآتية: ''سيدتي، لديك مشكلة، أنتِ لا تستعملين الشامبو المناسب''.

لكنَّني أريد أن أصرخ بصوت عالٍ قائلًا: ''كفى! مهلًا! إذا رفض هذا الشاب صداقتكِ لمجرد رؤيته القشرة على كتفيك، عدِّدي البركات التي خسرها! هذا الشاب ليس صديقًا آمنًا! وإذا قرّر أن يهجركِ بسبب القشرة، هل يمكنكِ أن تتخيَّلي ما قد يفعله عندما تواجهين مشكلة فعليَّة؟''

لا تعتمد على مشاعرك لتقرِّر ما إذا كان الشخص الآخر آمنًا، وإنَّما استند إلى الحقائق وتعلَّم أن تنظر إلى الشخص الآخر كما ينظر إليه الله. قُل ''لا'' للصداقات غير الآمنة، فهذا أفضل أمر يمكنك فعله مهما بدا الشخص الآخر جذَّابًا.

3. كيف يمكنني اختيار أصدقاء آمنين؟

في كتاب ''Safe People''، ما ترجمته ''أشخاص آمنون''، يتم وصف العلاقة بالآمنة إذا كانت تتَّسم بثلاث ميزات:

- تقرِّبك إلى الله
- تقرَّبك إلى الآخرين
- تساعدك لتصبح الشخص الذي يريد الله أن تكونه

يمكنك الاستناد إلى هذه الميزات الثلاث لتقييم علاقاتك، سواء كانت تربطك بأفراد العائلة أو بصديق عزيز أو بزوجة محتملة.

يقرّبك الصديق الآمن إلى الله لأنَّه هو أيضًا يحبّ الله. وكلَّما كان صديقك ملتزمًا بالسلوك مع يسوع، ازدادت رغبته في أن تكون أنت أيضًا أقرب إلى يسوع. والأشخاص الآمنون ملتزمون باتّباع يسوع في كل ناحية من نواحي حياتهم وبتنمية الصفات التي يكرمون الله من خلالها.

أيضًا، يقرّبك الصديق الآمن إلى الآخرين. وإحدى إشارات التحذير الأولى التي يمنعك من اتّخاذ شخص ما صديقًا لك هي رغبته في أن تربطه بك صداقة حصرية. فهو لا يريد أن تتقرَّب من أي شخص آخر لأنَّه يعتبر هذه الخطوة خيانة له.

يقدّر الصديق الآمن قيمة العلاقات المتعدّدة ويشجّعك على التقرُّب من الآخرين بدون أن يغار من أي صداقات أخرى في حياتك. في الواقع، لدى الشخص الآمن أكثر من صديق واحد وتربطه عادةً صداقات بأشخاص آمنين آخرين.

أمَّا الميزة الثالثة التي تتَّسم بها الصداقات الآمنة فهي مساعدتك لتصبح الشخص الذي يريد الله أن تكونه. فالصديق الآمن لا يسعى إلى الاستفادة منك بل إنَّه يريد أن تساهم علاقتكما بتعزيز فهمك لقيمة الإنسان الصادق. فهو إنسان صادق، ويمكنك أن تكون صادقًا معه بدون أن تشعر بأي قلق. وهو يساعدك على تحقيق مشيئة الله لحياتك بجوانبها كافة.

أفسس 2: 10 ترجمة سمبث وفاندايك

لأَنَّنَا نَحْنُ عَمَلُهُ، مَخْلُوقِينَ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ لأَعْمَالٍ صَالِحَةٍ، قَدْ سَبَقَ اللهُ فَأَعَدَّهَا لِكَيْ نَسْلُكَ فِيهَا.

يعزّر الأصدقاء الآمنون مهاراتك ومواهبك، ويُسَرُّون حين تتعلَّم استخدامها لإكرام الله في حياتك. وهم يفرحون فرحًا عظيمًا عندما تسلك في الدرب التي أعدَّها الله لك، حتَّى لو استلزم الأمر أن تنتقل للعيش في مدينة أخرى. هم يحتفلون بعمل الله في حياتك.

بينما تسعى إلى اكتساب أصدقاء آمنين، تأكَّد أنَّك ستحظى بمساعدة الله. وعندما تحاول اكتساب أصدقاء تقرّبهم إليك لكي تربطك بهم علاقة حميمة، احرص على أن يكونوا أشخاصًا آمنين.

وخصِّص وقتًا لتصبح خبيرًا في اختيار أصدقاء آمنين. ويشكِّل كتاب الدكتور هنري كلاود والدكتور جون تاونساند تحت عنوان ''Safe People''، ما ترجمته ''أشخاص آمنون'' مصدرًا ممتازًا تستعين به في هذا المجال. ولا ترضَ بما هو أقلّ من الأفضل الذي أعدَّه الله لحياتك.

4. ماذا يجب أن أفعل إذا كنت على علاقة بشخص غير آمن؟

قال ''براد'': ''أشعر بأنَّني عالق في شرك هذه العلاقة''.

كان ''براد'' إبن الثمانية عشر عامًا والطالب في السنة الأولى في الجامعة مقيمًا في الحرم الجامعي. وفي خلال إقامته هناك، تعرَّف إلى طالبة تدعى ''برندا'' وكانت هي أيضًا في السنة الجامعيَّة الأولى. وسرعان ما تطوَّرت علاقتهما من مجرّد معرفة إلى صداقة عادية ومنها إلى صداقة وثيقة. وبعد مرور أسابيع، أطلعت ''برندا'' ''براد'' على رغبتها في الزواج.

لكن كانت لدى ''براد'' مخاوف فعليَّة من تلك العلاقة بسبب مزاجيَّة ''برندا''. فهي كانت تقول له في الأيَّام التي تشعر فيها بالاشمئزاز: ''أنا أشعر بالاشمئزاز لأنَّك لا تحبني محبَّة كافية''.

وأراد ''براد'' الانسحاب من هذه العلاقة لكنَّه لم يشأ أن يجرح مشاعرها. فهو كان يخشى أن تشعر بالإهانة إذا قطع علاقته بها.

في هذه الحالة، ماذا يمكن أن تقول ل''براد'' إذا كنت صديقه المقرَّب؟ ما هي النصيحة التي يمكن أن تسديه إيَّاها في ما يخصّ علاقته ب''برندا''؟

طلب ''براد'' مشورة أشخاص استطاعوا أن يساعدوه على رؤية الخيارات المطروحة أمامه لكي يتَّخذ قرارًا حكيمًا. قالوا له إنَّه غير مسؤول عن مشاعرها وإنَّ شعورها بالاشمئزاز لا يعود إلى كونه لا يحبُّها بشكل كافٍ، وإنَّه غير مسؤول عن مشاعرها إذا اختار أن يقطع علاقته بها. وساعدوه ليرى أنَّ ''برندا'' ليست شخصًا آمنًا بالرغم من محبَّتها لله. وبالتالي هي ليست مرشحة جيِّدة للزواج. وإذا أبقى على علاقته بها، فهو بذلك لا يكون صادقًا معها، لأن السبب الرئيسي الذي يمنعه من تركها هو حرصه على عدم الإساءة إليها.

وفي نهاية المطاف، قطع ''براد'' علاقته ب''برندا''، فتعرَّفت إلى شاب آخر وتزوّجته بعد بضعة أشهر.

أ. كُن صادقًا مع نفسك

يتمثَّل أحد أكبر التحديات التي يواجهها الكثير من الأشخاص باعتماد الصدق في العلاقات. فنحن نسمح لمشاعرنا بأن تملي علينا قراراتنا المتعلِّقة بأصدقائنا. فإذا استمتعنا برفقتهم نحتِّم أنَّهم أصدقاء آمنون. من السهل جدًّا أن نعيش في النكران ممتنعين عن مواجهة حقيقة شخصيَّة أصدقائنا.

لذا، يجب عليك أن تفكِّر بصدق في النتائج التي يمكن أن تحصدها في حياتك إذا سعيت وراء هذه العلاقة خلال السنوات الخمس المقبلة أو بقيَّة أيَّام حياتك.

- هل تريد العيش مع شخص لم يكرِّس حياته بالكامل ليسوع؟
- هل تريد العيش مع شخص غيور؟ مزاجي؟ لا يمكن التنبؤ بما قد يفعله؟
- هل تريد العيش مع شخص غير ناضج، أكثر اهتمامًا باحتياجاته الخاصَّة ممَّا باحتياجاتك؟
- هل تريد العيش مع شخص يلومك على كل المشاكل في علاقتك به؟ شخص لا يتحمَّل مسؤوليَّة مشاكله؟ شخص يختلق الأعذار؟

لا يوجد إنسان كامل ولدينا جميعًا نقاط ضعف ونقاط قوَّة. لكن يجب أن تتعلَّم تقييم العلاقات لتحدِّد ما إذا الشخص الآخر آمنًا لتنشئ علاقة به. وعندما تجد نفسك متورِّطًا بعلاقة مع شخص غير آمن، أطلب المساعدة من الله.

ب. قطع علاقتك بالآخر

يتمثَّل الحلّ الأكثر عمليَّة الذي يمكنك اعتماده عندما تكتشف أنَّك متورِّط بعلاقة غير آمنة بقطع علاقتك بالشخص الآخر. ولا مثيل للصدق في هذه الحالة. فيسوع قال: ''لِيَكُنْ كَلاَمُكُمْ:

نَعَمْ نَعَمْ لاَ لاَ'' (متَّى 5: 37). لا تقُل للآخر: ''نعم، أريد أن أكون صديقك''، فيما أنت تقول في قلبك: ''لا، بل أريد قطع هذه العلاقة''. قُل له ببساطة: ''أريد إنهاء هذه العلاقة''.

عندما تقرِّر إنهاء علاقتك بشخص ما، لا تشعر بأنَّك مرغم على إعطاء تفسير مفصَّل لكلّ سبب يدفعك إلى قطع علاقتك به. فالكثير من الأشخاص الآمنين بارعون في الكلام وسيختلقون عذرًا لكل سبب تقدِّمه. لذا، لا تترك لهم قرار الانسحاب من العلاقة. بل يجب أن تكون مقتنعًا بأنَّك تريد قطع هذه العلاقة وأن تتمسَّك بقرارك مهما قال الشخص الآخر. وقبل أن تتحدَّث إليه أعقد العزم على عدم تغيير رأيك مهما قدَّم لك من أعذار.

ومن المستحسن أن تتحدَّث إليه في مكان عام لئلَّا تسمح له بالتحكُّم بالموقف، وخطَّط مسبقًا لما ستفعله بعد اللقاء. واحرص على أن تتدبَّر أمر عودتك إلى البيت أو إلى أي مكان آخر لئلا تعتمد عليه ليقلَّك إلى المكان الذي تقصده.

ت. ماذا بعد قطع علاقة غير آمنة؟

لا تتفاجأ إذا انفطر قلب الشخص الآخر أو غضب منك. فالله الذي تخدمه قادر أن يساعده على تخطي هذه القطيعة. ولا يحتاج الله إلى أن تساعد في إصلاحه، فلدى الله طرق كثيرة لمساعدته.

ولا تتفاجأ إذا ظلَّت الشكوك تراودك بشأن ما إذا كنت قد اتَّخذت القرار الصائب. وإنَّما تمسَّك بقرارك بصرف النظر عن مشاعرك. وتذكَّر أنَّه لا يمكنك أن تسمح لمشاعرك بأن تملي عليك القرارات المهمَّة في حياتك.

وعليك أن تلتزم أيضًا بعدم الرجوع إلى هذه العلاقة. فالإنسان غير الآمن لم يرتكب خطأ بسيطًا مرَّة واحدة فقطعت علاقتك به، وإنَّما لديه صفات تشكِّل خطورة عليك. ولا يمكن حلّ المشاكل المتعلِّقة بالشخصيَّة في يوم واحد أو أسبوع واحد.

ث. ماذا لو كان الشخص غير الآمن أحد أقاربك؟

قد يكون الشخص غير الآمن أحد أقاربك أو أفراد عائلتك. هل يعني هذا أنَّه لا يجدر بك أن تكلِّمه أبدًا أن أو تقترب إليه مجدَّدًا؟ لا يوجد جواب بسيط لهذا السؤال. ويتوقَّف جزء من الجواب على مدى خطورة هذا الشخص. هل هو إنسان عنيف؟ هل استغلك أنت أو الآخرين في الماضي؟

حدِّد ما ستفعله لكي تكون في أمان. وإذا كنت لا تزال في دائرة الخطر أو الأذيَّة، بادر إلى اتِّخاذ خطوات جذريَّة للخروج من هذه الدائرة.

وإذا كان الشخص غير الآمن زميلك في العمل أو جارك، حدِّد الخطوات التي يجب عليك اتِّخاذها لحماية نفسك من الخطر. ولا تسمح بأن تضع نفسك في موقف يتيح للآخرين إمكانيَّة التحكُّم فيك، بل اطلب مساعدة الغير لتحديد الطريقة المثلى للتعامل مع هذه العلاقة.

ج. ماذا عن الأشخاص الذين كانوا أصدقائي قبل أن أؤمن بالمسيح؟

إذا كنت حديث الإيمان، فربَّما لا يزال لديك الكثير من الأصدقاء غير المؤمنين. ماذا عن هؤلاء؟ يمكن أن يندرجوا ضمن الفئات الأربع للصداقة التي تمّ تناولها في الفصل الثاني من هذا الدرس، وهي: المعارف، الأصدقاء العاديون، الأصدقاء المقرَّبون، الأصدقاء الحميمون.

وكلَّما كانت علاقتك وثيقة بهؤلاء الأصدقاء، ازدادت إمكانيَّة تأثيرهم عليك. ويتمثَّل أحد أهمَّ القرارات التي يمكنك اتِّخاذها في ما يخصّ هذه الصداقات القديمة برفعها كلِّها إلى يسوع في الصلاة قائلًا: ''يا يسوع، ماذا تريد منّي أن أفعل بكلّ واحد من هؤلاء الأصدقاء؟'' وإذا تركت هذا القرار ليسوع، تأكَّد أنَّه سيصنع الأفضل لك.

وفضلًا عن السماح لله باختيار أصدقائك، يجب أن تتَّخذ قرارًا واضحًا بالابتعاد عن أصدقائك المقرَّبين الذين يرفضون يسوع. وإذا كنت على تواصل مع أصدقائك القدامى، أخبرهم بوضوح بأنَّك سلَّمت حياتك ليسوع وبأنَّك لن تشارك بعد اليوم في أنشطة آثمة.

حدث للكثير من الأشخاص الحديثي الإيمان أن امتنعوا عن أخذ خطر السعي وراء الصداقات القديمة على محمل الجدّ، فبدأوا يساومون، حتَّى إنَّهم أداروا ظهورهم لله. لا تخدع نفسك معتقدًا أنَّك تعرف ما هو الأفضل لك، بل سلِّم هذه العلاقات ليسوع واسمح له بتوجيه خطواتك.

آمن ‘‘جوزيه’’ بالمسيح في خدمة Teen Challenge وأدار ظهره لحياة الإدمان على المخدِّرات التي كان يعيشها سابقًا. وبينما كان يصلّي، شعر بأن الله يقوده لعدم الرجوع إلى الحيّ القديم الذي كان يعيش فيه، وبأنَّه يدعوه لإنشاء صداقات جديدة مع أشخاص مؤمنين. ولم يسمح له الله بالعودة إلى الحيّ القديم إلا بعد فترة عشر سنوات.

قد تجد الأمر سخيفًا. لكن ‘‘جوزيه’’ سلك بقيادة من الله، بعد أن صلَّى وشعر بأن الله يقوده للقيام بتلك الخطوات. والخبر السار هو أن ‘‘جوزيه’’ ظل يخدم الله بعد مرور 20 سنة على إيمانه بالمسيح، ويخبر عن هذا الجزء من ماضيه. إذًا، في ما يخصّ علاقاتك الشخصيَّة بأصدقائك القدامى، أفضل ما يمكنك فعله هو السلوك وفق قيادة الله. لذا، ثِق بالله وكُن على استعداد لفعل أي أمر يطلب منك القيام به.

خلاصة

العلاقة الأكثر أمانًا التي يمكنك أن تنشئها في حياتك هي علاقتك بيسوع. وحتَّى إذا انفطر قلبك بسبب صداقة تبيَّن لك أنَّها غير آمنة، تمسَّك بوعد الله بأن يرسل أشخاصًا آمنين إلى حياتك. توخَّ الحذر لدى اختيار أصدقائك المقرَّبين والحميمين واحرص على أن يكونوا آمنين.
واستمرّ في السعي لكي تصبح الشخص الذي يريد الله أن تكونه، فتصبح صديقًا آمنًا للآخرين.

الفصل الرابع

الجنس والحياة المسيحيَّة

ما هو دور الجنس في حياة المؤمن؟ سنحاول الإجابة عن هذا السؤال في الجزء المتبقي من هذا الدرس. في ما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك التفكير فيها خلال الأيَّام القليلة المقبلة.

- ما هي خطَّة الله للشخص الأعزب؟
- ماذا يجب أن تفعل إذا كنت مغرمًا بشخص غير مؤمن؟
- ماذا لو كنت أعزبًا ناشطًا جنسيًّا؟
- ما تأثير حياتك الجنسيَّة قبل الزواج على حياتك الزوجيَّة؟
- ما الذي يُنجح موعدك مع الحبيب؟
- ماذا عن مواعدة أشخاص غير مؤمنين؟
- كيف تجد شريكة الحياة؟
- ما الذي يجعل الزواج بين شخصَين مؤمنَين مميَّزًا؟
- كيف يمكنك ترميم علاقتك الزوجيَّة؟
- ماذا عن الزواج حسب القانون العرفي؟

ربَّما لديك المزيد من الأسئلة حول هذا الموضوع. نأمل أن تكون دراستنا لهذا الفصل بمثابة خطوة بسيطة تساعدك أن تدرك أن الله أعدَّ لك حياة أفضل، حياة تتخلَّلها علاقات بأشخاص من الجنس الآخر. لكن أيّ نوع من العلاقات؟

ومن سيحدِّد المعتقدات التي ستسلك فيها في هذه الناحية من حياتك؟ عائلتك؟ أصدقاؤك؟ ثقافتك؟ أساتذة المدرسة؟ نجوم الأفلام؟ الله؟

إذا كنت قد قرَّرت أن تطلب من يسوع أن يصبح قائد حياتك، تأكَّد أنَّه جاهز لمساعدتك على الإجابة عن كل سؤال وعلى حلّ كلّ مشكلة تواجهها في هذه الناحية من حياتك.

أ. الجنس والعزوبيَّة

فلنبدأ بموضوع الجنس والعزوبيَّة. لقد كنا جميعًا عزَّابًا في بداية حياتنا. وقضينا بمعظمنا أو سنقضي 18 سنة من عمرنا في حياة العزوبية، أو ربما أكثر بكثير. وسيتزوج البعض منَّا في سن أصغر.

تؤثِّر كيفيَّة تعاملك مع أفكارك المتعلقة بالجنس وعلاقاتك بالجنس الآخر في خلال حياة العزوبية تأثيرًا كبيرًا على بقية حياتك.

يقول الله الكثير عن هذه الناحية من حياتك. وبصرف النظر عمَّا تعتقده، إنَّ أفكاره المتعلقة بالجنس وكيفيَّة الاستمتاع به تسمو فوق أفكارك. فهو خلق الجنس! وهو كان يعرف جيِّدًا ما هو فاعله!

لكنَّ هذه العطيَّة الثمينة التي خلقها الله تشكِّل أيضًا أداة رئيسيَّة يستخدمها الشيطان ليحاول أن يسلب منك البركة المميزة التي يريد الله أن يجلبها إلى حياتك من خلال الجنس. فالجنس لا يكون إثمًا إذا تمَّ استخدامه ضمن الحدود التي وضعها الله. وسيبذل الشيطان كل ما في وسعه ليجعلك تتجاهل كلام الله عن الجنس. وهو يريد أن يغويك لكي تسلك في درب بعيدة كل البعد عن خطَّة الله لحياتك.

إذًا، من الذي أثَّر على معتقداتك المتعلِّقة بالجنس حتَّى الآن؟ الله؟ عائلتك؟ أصدقاؤك؟ ثقافتك؟

1. ماذا تقول ثقافتك عن الجنس؟

في معظم دول العالم اليوم، يشكِّل الجنس جزءًا كبيرًا جدًّا من الثقافة. وتجسِّد الأفلام مشاهد جنسيَّة بصورة علنيَّة. لكن الأفلام، وبالرغم من تصنيفها، متاحة لمعظم الأطفال. ويتعلَّم معظم الأشخاص عن الجنس من خلال الأفلام التي يشاهدونها.

لكن نظرتنا الثقافية للجنس لا تتأثَّر بالأفلام فحسب. فلأصدقائنا وللأشخاص الذين من سنِّنا تأثير كبير على وجهات نظرنا المتعلقة بالجنس.

يتباهى الكثير من المراهقات بشأن فقدانهن عذريتهن، وغالبًا ما لا تبدو عليهن علامات الندم. فهن يقلن: ''الكلَّ يفعل ذلك، وبالتالي يمكنني أنا أيضًا أن أحذو حذو الأخريات''. هذا هو المنطق الذي يسود على أفكار الكثير من المراهقات اليوم ومعتقداتهن.

- برأيك، ما هي بعض الرسائل الرئيسيَّة التي تنقلها إليها ثقافتك عن الجنس؟
- ما هو تأثير ثقافتك على معتقداتك المتعلِّقة بالجنس والشخص الأعزب؟
- ما هو الفرق بين نظرة ثقافتك ونظرة الله للجنس.
- هل سبق أن خصصت وقتًا لتراقب عن كثب ما يقوله الله عن نظرة ثقافتك للجنس؟

في دول عدَّة حول العالم اليوم، تطغى نظرة الثقافة على المجتمع مكتسحةً أي وجهة نظر أخرى. لكن إذا ألقيت نظرة فاحصة على نظرة الله للجنس، فإنَّك تجد أنَّها غالبًا ما تتناقض مع المعتقدات السائدة في المجتمع. إذًا، من هو المحق؟

يعطينا الله رسالة واضحة جدًّا حول مخاطر الانصياع وراء ما تمليه علينا ثقافتنا.

رومية 12: 1–2 الترجمة العربية المبسطة للكتاب المقدس

وَلِهَذَا فَإِنِّي أَرْجُوكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ، فِي ضَوْءِ رَحمَةِ اللهِ، أَنْ تُقَدِّمُوا حَيَاتَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مُرضِيَةً للهِ .فَهَذِهِ هِيَ عِبَادَتُكُمُ الرُّوحِيَّةُ اللَّائِقَةُ بِهِ. فَلَا تَتَشَبَّهُوا فِيمَا بَعْدُ بِأَهْلِ هَذِهِ الدُّنيَا. بَلْ لِيُغَيِّرْكُمُ اللهُ فَيُجَدِّدَ فِكرَكُمْ، لِكَي تَكْتَشِفُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللهِ، أَيْ مَا هُوَ صَالِحٌ وَمُرْضٍ وَكَامِلٌ.

في ما يلي ترجمة كتاب The Message، أي كتاب الرسالة، للكتاب المقدَّس.

"هذا ما أريد منكم أن تفعلوه بفضل معونة الله: قدِّموا حياتكم اليوميَّة– نومكم ومأكلكم واهتماماتكم اليومية– ذبيحة حيَّة مقدَّسة مرضيَّة لله. فقبول ما يصنعه الله لأجلكم هو أفضل ما يمكنكم فعله أمامه. ولا تتشبَّهوا بثقافتكم ومجتمعكم بدون تفكير، بل ثبِّتوا أنظاركم على الله. وستتغيَّرون من الداخل فينعكس ذلك في سلوكيَّاتكم. اكتشفوا دومًا ما يريد منكم أن تفعلوه وسارعوا إلى الاستجابة. وخلافًا لمجتمعكم الذي يجعلكم تنحدرون دائمًا إلى مستوى عدم النضوج، يعمل الله على إظهار أفضل ما فيكم ويساعدكم على النضوج".

رسالة الله لنا واضحة جدًّا: لا تشاكلوا مجتمعكم فتنسجموا معه بدون تفكير. هذا هو الخطر الأكبر الذي نواجهه في مجتمعنا. فمن السهل أن ننصاع وراء الاعتقاد بأنَّه إذا تبنَّى المجتمع نظرة معيَّنة للجنس، فلا بدَّ أنَّها نظرة صائبة. لكن الله لا يعتمد على ما يعتقده الآخرون لتحديد الأفضل لك.

جاء في ترجمة أخرى لهذه الآية: "لا تدعوا العالم يقحمكم داخل قالبه". وهذا ما يريد مجتمعكم أن تفعلوه. يريد أن تسمحوا للعالم بإقحامكم داخل قالب معتقداته المتعلِّقة بالجنس. ففي نهاية المطاف "الكلّ يفعل ذلك".

لكن عندما تسمح لمجتمعك بتحديد الأفضل لك، يقول الله إنَّه يجعلك تنحدر دائمًا إلى مستوى عدم النضوج. إذًا، مَن هو المحقّ؟ المجتمع أم الله؟ لا يمكن أن يكون الاثنان على حق؟

على الرغم من إعطاء مجتمعك رسالة صارخة عن الجنس للعزَّاب، يقدِّم الله أفضل وجهة نظر حول هذا الموضوع. ففي النهاية، إنَّه هو مَن خلق الجنس وهو يعرف الطريقة المثلى لاختبار ملء الرضى والاكتفاء في هذا المجال في حياتك.

2. ما هو تاريخ عائلتك في مجال العلاقات الجنسيَّة؟

لقد كان لعائلتك التأثير الأوَّل على وجهات نظرك المتعلقة بالعلاقات الجنسيَّة. كيف كانت علاقة والديك؟ هل كانا مقيمين معًا وشكَّلا مثالًا إيجابيًّا للمحبَّة والتواصل والانسجام؟ هل كانا مثالًا واضحًا للعلاقة الزوجية السليمة والناضجة؟

هل كان والداك مثالًا سيئًا؟ هل عشت طفولتك بين والدين مطلَّقين؟ هل كان أحد والديك غائبًا تمامًا عن حياتك؟ هل كان والداك غائبين تمامًا عن حياتك؟

حتَّى إذا كان والداك مثالًا إيجابيًّا للعلاقة الزوجية الصالحة والسليمة، لا يعني هذا تلقائيًّا أنَّك ستسير حكمًا على خطاهما. وللأسف، يفشل الكثير من الآباء في تعليم أولادهم الدروس المهمَّة المتعلِّقة بالجنس التي يمكن أن تحميهم من تأثير مجتمعهم وأصدقائهم الذين يتَّبعون أسلوب حياة مختلف تمامًا.

ماذا عن أجدادك وأقاربك؟ أيّ نوع من الرسائل استوحيت من أسلوب حياتهم؟ هل كانوا مثالًا إيجابيًّا لوجهات النظر الصالحة المتعلقة بالجنس؟ أم العكس؟

وماذا عن إخوتك وأخواتك وأنسبائك؟ أي مثال كانوا لك في ما يتعلَّق بالجنس وحياة العزوبيَّة؟ هل كانت معتقداتهم وأعمالهم نموذجًا واضحًا لما يقوله الله عن الجنس في الكتاب المقدَّس؟ أم أنَّهم تشبَّهوا تمامًا برأي الثقافة حول الجنس؟

عندما تنظر من حولك، كم ترى من أشخاص نشأوا مع أب أعزب أو أمّ عزباء في سنّ الطفولة يعاودون الكرَّة وينجبون طفلًا خارج رباط الزواج؟ في الواقع، إن جزءًا كبيرًا من تقاليد العائلات التي يشوبها خلل يعزز وجهة نظر الثقافة حول الجنس، فينتقل الضرر من جيل إلى آخر.

ومن المحزن القول إن الكثير من أبناء الشبيبة تعرَّضوا للاستغلال الجنسي على يد أحد أفراد العائلة أو صديق مقرَّب لها. فتسبَّب هذا الاستغلال بتدمير نظرتهم للجنس، وستتفاقم وطأة الأذيَّة مع تقدُّمهم في السنّ ليبلغوا سنّ النضوج.

أيًّا تكن خلفيَّتك العائليَّة، لا بدّ أنَّك تأثَّرت بمعتقدات أفراد عائلتك وممارساتهم المتعلِّقة بالجنس. وسواء كانت هذه التأثيرات إيجابيَّة أو سلبيَّة، الخيار بين يديك. يمكنك إمَّا أن تختار الاقتداء بوالديك وأفراد عائلتك أو أن تضع التقيُّد بتعاليم الله حول الجنس الواردة في الكتاب المقدَّس على رأس أولويَّاتك.

3. ما هي الحرية الجنسيَّة؟

إحدى الرسائل الأكثر شيوعًا التي تنقلها ثقافتنا إلى شبيبة اليوم هي الآتية: ''أنت حرّ لتختار ما تريده لحياتك'' عندما يتعلَّق الأمر بمعتقداتك المرتبطة بالجنس. وتوحي لك الأحاديث عن الجنس والحرية الجنسية بأنَّه يكفي أن تستمع إلى صوت قلبك والأصوات الأخرى التي تصلك من ثقافتك لكي تتَّخذ القرار الصائب في هذا المجال.

وفي كثير من الأحيان، يسارع المتحدِّثون عن الحرية الجنسيَّة إلى دعوتك إلى عدم التقيُّد بالمعتقدات القديمة الطراز التي يتبنَّاها والداك.

أ. تعريف متوافق مع معايير الله

إذًا، ما هي الحرية الجنسية؟ هل تعني الحرية الجنسيَّة أنَّك حرّ لتعتقد ما تشاء وتفعل ما تريده في حياتك الجنسيَّة؟ ففي نهاية المطاف، هذا جسمك أنت.

في ما يلي تعريف لن تسمعه في الأفلام. إنَّه تعريف الحرية الجنسيَّة وفق معايير الله.

الحرية الجنسية: لا تعني حرية فعل ما تشاء مع صديقتك أو زوجتك، أو حرية فعل ما تشائين مع صديقكِ أو زوجكِ. الحرية الجنسية هي القدرة على فعل الصواب مع صديقتك أو زوجتك، أو حرية فعل الصواب مع صديقكِ أو زوجكِ. وأنت تستمدّ هذه القوَّة وهذا الفهم من الله وكلمته، أي من الكتاب المقدَّس.

تمَّ اقتباس هذا التعريف للحرية الجنسيَّة من معهد مبادئ الحياة الأساسيَّة.

فلنلقِ نظرة على الأفكار الرئيسيَّة في هذا التعريف للحرية الجنسيَّة. لا تعني الحرية عدم وجود حدود. فالحرية الفعليَّة تعمل ضمن نطاق الحدود الموضوعة لها.

ومَّن يتمتَّع بالحرية الجنسية هو من يملك القدرة على فعل الصواب في علاقاته كافة. من أين يستمدّ هذه القوَّة؟ من الله. لا يعني هذا أنَّه أقوى من الشخص الآخر بل أنَّه يتمتَّع بميزة ضبط النفس، وبالقدرة على التحكُّم في أفكاره ومشاعره وتصرُّفاته وحصرها بالحدود التي وضعها الله له.

وتشمل الحرية الجنسيَّة الفعليَّة أيضًا إدراك الصواب الذي يجب تطبيقه في كلّ علاقة.
وما هو الأساس الذي يجب أن تستند إليه هذه الأفكار والقرارات؟ إنَّه الكتاب المقدَّس، حقّ الله. فالكتاب المقدَّس يشكِّل أفضل مصدر لتحديد الصواب الذي يجب اتِّباعه في كلّ علاقة. وهنا تجد نفسك في صراع مع ما تمليه عليك ثقافتك بشأن الحرية الجنسيَّة.

فثقافتك تقول: ''لا تسمح لأحد بأن يملي عليك ما ستفعله. أنت حرّ لاتخاذ قراراتك بنفسك''. لكن ليست هذه حرية جنسيَّة فعليَّة، بل هذا ''مستوى عدم النضوج'' الذي تتحدَّث عنه رسالة رومية 12: 2. عندما يصرخ المراهق: ''يمكنني أن أفعل ما يحلو لي!'' فهو بذلك يُظهر مستوى عدم النضوج في داخله.

في الواقع، إذا أردت أن تقيم علاقة جنسيَّة تجعلك تشعر بالحبّ الفعلي والمتعة الفعليَّة بدون ندم، اتَّبع نظرة الله للحرية الجنسيَّة. أمَّا إذا اتَّبعت نظرة الثقافة للحرية الجنسية فهي ستجعلك تنحدر إلى مستوى أدنى من الأفضل الذي أعدَّه الله لك، ولن تتمكَّن أبدًا من تحقيق مشيئة الله لحياتك.

ب. ماذا عن هويتي الجنسيَّة؟

في السنوات الأخيرة، برز قبول متزايد لاختبار الشبيبة تعدُّد الشركاء الجنسيِّين. ويتم تشجيع المراهقين أكثر فأكثر على اعتبار العلاقة بين شخصين من جنس واحد علاقة طبيعيَّة. والرسالة التي يتم الترويج لها هي الآتية: ''إفعل ما تشاء''. ويواجه الكثير من المراهقين ضغوطًا شديدة للانسجام مع الثقافة.

بينما تتأمَّل في حياتك، ما هي التحديات الشخصيَّة التي تواجهها في هذا المجال؟ هل مارست أصوات الثقافة ضغطًا عليك لكي تقوم باختبارات جنسيَّة؟

إذًا، ماذا يقول الله عن هويتك الجنسيَّة؟ الكتاب المقدَّس واضح جدًّا في هذا المجال.

تكوين 1: 27 ترجمة سميث وفاندايك

فَخَلَقَ اللهُ الانْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللهِ خَلَقَهُ. ذَكَرا وَانْثَى خَلَقَهُمْ.

لقد خلق الله الإنسان إمَّا ذكرًا أو أنثى. ولا يرتكب الله الأخطاء. ويبيّن العدد التالي كيفيَّة خلق الله إيَّاك.

مزمور 139: 13–14

لأَنَّكَ أَنْتَ اقْتَنَيْتَ كُلْيَتَيَّ. نَسَجْتَنِي فِي بَطْنِ أُمِّي.

أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدِ امْتَزْتُ عَجَباً. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِيناً.

ربَّما تقول لك ثقافتك إنَّك ولدت عن طريق الصدفة، لكنَّ الله يعلن بوضوح أنَّه مهتم كل الاهتمام بتفاصيل حياتك حتَّى قبل ولادتك.

ويُقال للكثير من أبناء الشبيبة اليوم إنَّهم ولدوا ليكونوا مثليين. لكن هذا الكلام مخالف تمامًا لكلام الله في الكتاب المقدَّس.

هل ينجذب بعض أبناء الشبيبة وراء العلاقات المثليَّة؟ نعم. لماذا؟ تساعدك حقيقة بسيطة واحدة على فهم الجواب. يريد الشيطان أن يسلب كل عطيَّة صالحة خلقها الله، ويسعى إلى تزويرها وزرع التشويش في حياتك لكي ترفض حق الله وتصدِّق أكاذيب الشيطان.

لذا، يجب أن تختار أن تُخضع أفكارك لحقّ الله. فليست مشاعرك هي التي تحدِّد ما يجوز فعله. فحق الله صادق سواء قبلناه أو لم نقبله. ويجب أن تقرِّر أن تقبل حق الله بشأن الهوية الجنسية التي تتمتَّع بها منذ الولادة. ولا يعتمد الأمر على مشاعرك بل على الجسد الذي منحك إيَّاه.

وقد تكون لا تزال لدى الشخص المتورِّط بأنشطة مثليَّة مشاعر قويَّة تجاه هذا النوع من العلاقات. لكن الله يريد من الجميع أن يقبلوا حقَّه.

يجب أن تنظر في المرآة وتقول لنفسك: ''الله هو من خلقني. والله لا يرتكب الأخطاء. أنا أختار أن أقبل حقّ الله من جهة الهوية الجنسية التي أتمتَّع بها منذ الولادة''.

قد تواجه الكثير من التجارب في ما يتعلَّق بهويتك الجنسيَّة. لكن تأكَّد أن الله جاهز لمساعدتك على فهم حقِّه والسلوك فيه يوميًّا.

4. ما هي معايير الله المتعلِّقة بالعزَّاب؟

لقد خلقك الله رجلًا أو خلقكِ امرأة. ووضع في داخلك الرغبة والقدرة على إقامة علاقات جنسيَّة. لكن الجنس عطيَّة من الله وليس احتياجًا. أنت تحتاج إلى الهواء والطعام والمياه لكي تعيش وبدونها تموت حتمًا، لكنَّ العلاقات الجنسيَّة ليست ضروريَّة لكي تستمرّ على قيد الحياة وتعيش حياة سعيدة.

لدى الله معيار بسيط جدًّا في ما يخصّ العلاقات الجنسيَّة. ويجب أن تحصر علاقتك الجنسيَّة بشخص واحد- زوجتكَ أو زوجكِ- وأن تمارسه ضمن إطار الزواج فحسب.

إن معيار الله لكلّ شخص غير متزوّج واضح جدًّا: لا تنخرط في أي علاقة جنسيَّة.

وفي الوصايا العشر، ينهينا الله بكل وضوح عن ارتكاب الزنى. فالرجل المتزوج يرتكب الزنى عندما يمارس الجنس مع امرأة غير زوجته. وينطبق المعيار نفسه على المرأة التي تمارس الجنس مع رجل غير زوجها.

وذهب يسوع إلى حد أبعد من ذلك في وصف هذا المعيار عندما نهانا عن ممارسة الجنس في أذهاننا مع شخص آخر.

متى 5: 27-28 ترجمة سميث وفاندايك

''قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقُدَمَاءِ: لاَ تَزْنِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ''.

في البداية، تحدَّث يسوع عن العمل الجسدي الوارد في الوصايا العشر، ثمَّ أوضح أن ممارسة هذا الفعل في أذهاننا تحسب خطيَّة أيضًا.

قد تشكِّل مقاومة التجارب في ذهنك معركة كبيرة في حياتك. لذا، يجب أن تتعلَّم كيفيَّة التغلُّب على هذه التجارب، واثقًا بأن الله جاهز لمساعدتك. لقد تمَّ تناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلًا في درس تحت عنوان **''التجربة''** ضمن ''دراسات المجموعة لحياة جديدة''.

كيف يمكنك أن تبقى طاهرًا جنسيًّا إلى أن تتزوَّج؟ يتطلَّب الأمر التزامًا فعليًّا من جانبك. والقرار المهم الذي يجدر بكّ اتِّخاذه هو صون هذا الجزء من حياتك لشخص واحد، وهي المرأة التي ستتزوَّجها، على أن تحصر علاقتك الجنسيَّة بها ضمن رباط الزواج. وينبغي على المرأة أيضًا أن تحصر علاقتها الجنسيَّة برجل واحد، وهو زوجها، ضمن رباط الزواج.

ماذا عن الأعزب المتورِّط بعلاقات جنسيَّة؟

5. التزم بعيش حياة جنسيَّة طاهرة

لا يمكنك الرجوع إلى الماضي وتغييره. إذا كنت ناشطًا جنسيًّا في الماضي، قرِّر ابتداءً من اليوم أن تعيش حياة مختلفة. ويمكنك أن تختار عيش حياة جنسيَّة طاهرة بقيَّة حياتك. وما هي الطهارة الجنسيَّة؟ إنَّها العيش وفق المعيار الذي وضعه الله للعلاقات الجنسيَّة.

لا ينظر إليك الله على أنَّك فاشل أو سلعة تالفة، بل إنَّه يحبُّك وهو مستعدّ أن يغفر لك إذا جئت إليه معترفًا بخطاياك، مهما ارتكبت من خطايا.

في أحد الأيَّام، أحضرت مجموعة من الرجال امرأة إلى يسوع قائلين إنَّها أُمسكت وهي تزني. وطرحوا عليه سؤالًا: ''هل نرجمها أم نطلق سراحها؟'' قالوا هذا ليجرِّبوه. قالوا إن ناموس العهد القديم أوصاهم إن مثل هذه تُرجَم حتى الموت. لكنَّهم كانوا يعيشون في ظلّ القانون الروماني في زمن يسوع، ولم يكن هذا القانون يحكم بالموت على من يرتكب الزنى.

فأجابهم يسوع قائلًا: ''مَنْ كَانَ مِنْكُمْ بِلاَ خَطِيَّةٍ فَلْيَرْمِهَا أَوَّلاً بِحَجَرٍ!''. وسرعان ما خرج الرجال جميعًا وراح يسوع يتحدَّث مع المرأة.

يوحنا 8: 10–11 ترجمة سميث وفاندايك

فَلَمَّا انْتَصَبَ يَسُوعُ وَلَمْ يَنْظُرْ أَحَداً سِوَى الْمَرْأَةِ قَالَ لَهَا: «يَا امْرَأَةُ أَيْنَ هُمْ أُولَئِكَ الْمُشْتَكُونَ عَلَيْكِ؟ أَمَا دَانَكِ أَحَدٌ؟» فَقَالَتْ: «لاَ أَحَدَ يَا سَيِّدُ». فَقَالَ لَهَا يَسُوعُ: «ولاَ أَنَا أَدِينُكِ. اذْهَبِي وَلاَ تُخْطِئِي أَيْضاً».

يتناول الجواب الذي أعطاه يسوع لهذه المرأة مسألتين تخصّان الأشخاص الذين كانوا ناشطين جنسيًّا، منتهكين بذلك معايير الله. أوَّلًا، لا يريد يسوع أن يدينك بل إنَّه مستعدٌّ لمسامحتك. ثانيًا، قال يسوع للمرأة: ''اذْهَبِي وَلاَ تُخْطِئِي أَيْضاً''. هذه دعوة إلى التغيير واختيار حياة الطهارة الجنسيَّة.

إذًا، سواء كنت متورّطًا في العلاقات الجنسيَّة أو لم تكن، التحدِّي الموضوع أمامك اليوم هو الآتي: هل ستختار العيش في طهارة جنسيَّة من الآن فصاعدًا؟ تأكَّد أن الله سيساعدك، وأنَّه أعدَّ خطَّة لحياتك مليئة بأفضل الأصدقاء.

ب. مواعدة/اختيار الشخص الذي سأتزوَّجه

إذا أجريت استطلاع رأي للعزَّاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و28 سنة، سيقولون لك بمعظمهم إنَّهم يودُّون الزواج يومًا ما! وقد وضع البعض منهم خطَّة في هذا المجال. يقولون: ''أريد أن أنهي دراستي الجامعيَّة أوَّلًا''، أو ''أنا مستعد وراغب في الزواج لكن علي أن أجد الشخص المناسب''. ثمَّ يتمّ طرح السؤال الآتي: ''كيف تعلم ما إذا كنت مغرمًا فعلًا؟ هل سيلازمك هذا الحبّ طوال عمرك وأنت متزوَّج من هذا الشخص؟''

كيف تجد الشخص المناسب للزواج؟ تختلف هذه العمليَّة من بلد إلى آخر وحتَّى من عائلة إلى أخرى. وفي بعض العائلات يقوم الأهل بتدبير زواج أولادهم. وفي حالتك، قد يختلف الوضع تمامًا.

لكن أيًّا يكن النهج المتَّبع في بيئتك، يشكل اختيار الشخص الذي ستتزوَّجه أحد أهم القرارات التي تتخذها في حياتك. ويتمثَّل أحد مفاتيح الزواج السعيد بتعلُّم كيفيَّة بناء صداقات صحيَّة مع الجنس الآخر.

سيتم تناول موضوع المواعدة واختيار شريكة الحياة بشكل أكثر تفصيلًا في دروس أخرى. وسنحصر هذا الدرس بأربعة أسئلة حول هذا الموضوع وسنعطي لمحة عامة أساسيَّة عن بعض المسائل المرتبطة بالمواعدة.

1. ما الهدف من المواعدة؟

لماذا يتواعد الناس؟ يوجد أكثر من جواب واحد صحيح عن هذا السؤال. يمكنك تدوين آرائك حول هذا الموضوع في السؤال الأول من المشروع الرابع من دليل الدراسة تحت عنوان ''المواعدة''. في ما يلي أجوبة البعض عن هذا السؤال.

- لكي أتمكُّن من معرفة أصدقائي بشكل أفضل
- لكي أنمو وأصبح ناضجًا اجتماعيًّا
- لكي أكوِّن فكرة عن طريقة تفكير الشابات (الشبان)
- لكي أشاركه/ا مشاعري
- لكي أستعدّ للزواج
- لكي أتعلَّم أن أشعر بالارتياح مع أشخاص من الجنس الآخر

ربَّما لديك أسباب أخرى ولا بأس في ذلك. لكن من أين جاءت أفكارك المتعلِّقة بالمواعدة؟ هل هي مبنيَّة على أساس حقّ الكتاب المقدَّس؟ أم إنَّها مجرَّد أفكار استقيتها من ثقافتك؟

ما هي الأسباب التي يجب أن تدفعك إلى المواعدة إذا كنت مؤمنًا ملتزمًا بالسلوك مع يسوع في كل ناحية من نواحي حياتك؟ ويمكن أن تشمل القائمة الأسباب الواردة أعلاه. وإذا طلبت من يسوع أن يزوِّدك بقائمة الأسباب التي يجب أن تدفعك إلى المواعدة، فبرأيك ما هي الأسباب التي قد تتضمَّنها القائمة؟

في ما يلي مسألتان يجب أن توليهما أهمية في المواعدة.

أ. تعلُّم كيفيَّة تبادل المحبَّة، وخصوصًا المحبَّة أغابي أي محبَّة الله.

ب. اعتبار المواعدة فرصة لاقتراب الطرفين إلى الله.

إذا سبق لك أن تابعت درسًا تحت عنوان **''المحبَّة وقبولي لذاتي''** ضمن ''دراسات المجموعة لحياة جديدة''، فلا بدّ أنَّك اطّلعت على أنواع المحبَّة الأربعة الواردة في الكتاب المقدَّس. تتضمَّن اللغة اليونانية أربع كلمات تشير إلى المحبَّة. والمحبَّة ''أغابي'' هي المحبَّة التي يُشار بها إلى محبَّة الله لنا. فهو يحبّنا محبَّة عميقة لا علاقة لها بالمشاعر الرومنسيَّة.

ورد أفضل وصف للمحبَّة ''أغابي'' في رسالة كورنثوس الأولى 13 التي تصف المحبَّة بأنَّها تصبر. أين الرومنسيَّة في الصبر؟ ثمَّ تقول الآية ''المِحَبَّةُ تُشفِقُ''، وتعدِّد لاحقًا أساليب أكثر عمليَّة للتعبير عن المحبَّة ضمن علاقة سليمة. لكن ليس أي أسلوب منها رومنسيًّا جدًّا بل إنَّه يتعلَّق بالمحبَّة الحقيقيَّة.

توضح النقطة (ب) أعلاه أنَّنا إذا أردنا مواعدة شخص ما، يجب أن تكون هذه فرصة للطرفين للاقتراب إلى الله.

إذا لم يكن هذان المقوِّمان موجودين في المواعدة، تكون قد خسرت بعض الجوانب الأكثر متعة في المواعدة. لكنَّهما ربَّما يشكِّلان العاملين الأصعب لنجاح أي مواعدة.

تهدف المواعدة إلى بناء صداقة حقيقيَّة، وليس إلى اكتساب خبرة في مجال ممارسة الجنس. إذا كنت أعزبًا ومهتمًّا بالمواعدة، احرص على فعل ذلك بقلب منفتح أمام الله واطلب منه توجيه خطواتك في العلاقة التي تخوضها.

2. متى يكون المرء جاهزًا للبدء بالمواعدة؟

ما هو جوابك عن هذا السؤال؟ متى يكون المرء جاهزًا للبدء بالمواعدة؟ لا يوجد جواب بسيط واحد ينطبق على جميع الناس. لقد جعل الله كلّ واحد منَّا مختلفًا قليلًا عن الآخر. إذا كنت أعزبًا، فأهمّ سؤال يمكنك طرحه هو الآتي: ''يا رب، هل تعتقد أنَّني جاهز للبدء بالمواعدة؟''

في ما يلي خمسة عوامل تساعدك لتحدِّد ما إذا كنت جاهزًا للبدء بالمواعدة.

أ. عندما تدرك فوائد المواعدة ومخاطرها.

ب. عندما تكون قد وضعت شخصيًّا مجموعة من المعايير الخاصَّة بك (قواعد المواعدة)

ت. عندما تكون قد اتفقت مع الله على عدم المساومة على معاييرك. فعندما تساوم، تتفاقم تجارب الشيطان، وتزداد أنت ضعفًا، وسرعان ما تجد نفسك عالقًا في فخ الأفكار والأعمال الآثمة.

ث. عندما تجيد بناء صداقة مستندًا إلى أسس أخرى غير الانجذاب الجنسي.

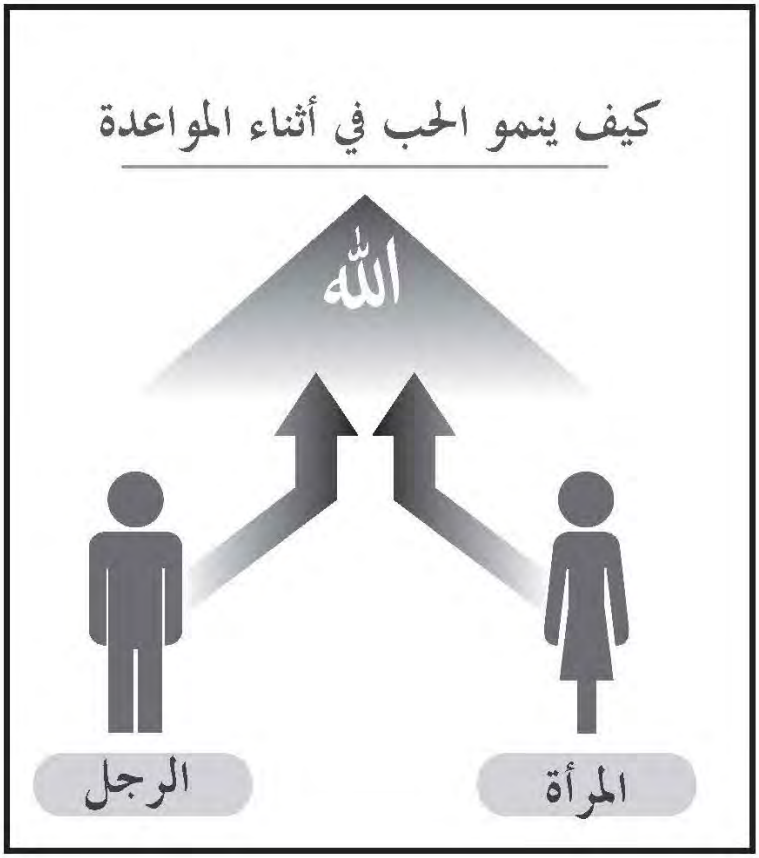
ج. عندما تتمتَّع بصفات شخصيَّة آمنة وتكون ملتزمًا بممارسة ضبط النفس في علاقتك بالشخص الذي تنوي مواعدته– أي عندما تكون صديقًا آمنًا.

يمكن مناقشة كل عامل من هذه العوامل بشكل أكثر تفصيلًا. لكن فلنلقِ نظرة على النقطة ب تحت عنوان ''عندما تكون قد وضعت شخصيًّا مجموعة من المعايير الخاصَّة بك للمواعدة''. هذه هي القواعد الخاصَّة بك للمواعدة. في الفصل الثالث، تحدَّثنا عن الحدود. هذا هو بيت القصيد. وستعيش أفضل مستقبل عندما تختار أن تضع الله في المرتبة الأولى في هذه الناحية من حياتك وأن تضع حدودًا تكرمه من خلالها.

3. ما هي بعض فوائد المواعدة؟

يمكنك الإجابة عن هذا السؤال في السؤال الثالث من المشروع الرابع من دليل الدراسة.
إذا كنت أعزبًا، قد يكون من المفيد لك أن تتحدَّث مع أشخاص أكبر سنًّا مضت سنوات عدَّة أو أكثر على زواجهم لمعرفة أجوبتهم عن هذا السؤال.

يمكن للتعرُّف إلى شخص آخر والبدء بالحلم بإمكانيَّة تمضية حياتك معه أن يشكِّلا تمهيدًا لأجمل قصَّة حبّ. إذًا، ما هي أفضل طريقة لتحقيق ذلك في حياتك؟



يبيِّن هذا الرسم البياني نمط الكتاب المقدَّس لبناء علاقات محبَّة سليمة مع أشخاص من الجنس الآخر.

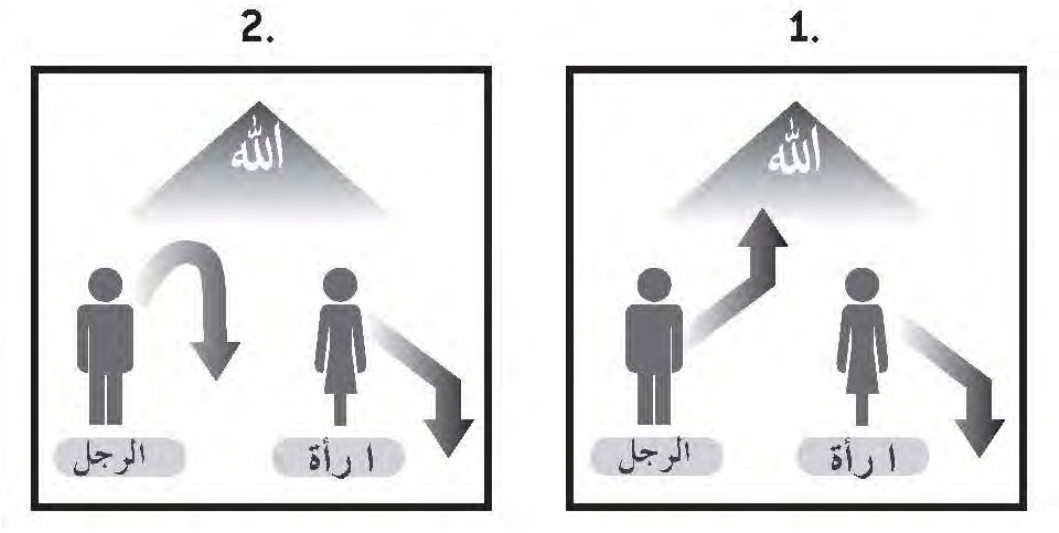
وتستلزم الطريقة المثلى لبناء علاقة وثيقة بالشخص الآخر أن يقترب كلٌّ منكما إلى الله. ويبيِّن الرسم البياني أنَّكما بينما تضعان أنتما الاثنان الله في المرتبة الأولى في حياتكما، تقتربان أكثر فأكثر إليه، وواحدكما إلى الآخر.

إذًا، هل ستسمح ليسوع بأن يقول ''نعم'' أو ''لا'' لصداقتك بشخص آخر؟ ربَّما أنت تقول: ''أنا أعرف مَن هو الأفضل لي. سأتَّخذ هذا القرار بنفسي!'' حقًّا؟ إذا أردت فعلًا تحقيق أفضل مستقبل على الإطلاق في هذه الناحية من حياتك، أعطِ الأولويَّة لله في هذه القرارات.

4. ما هي بعض مخاطر المواعدة؟

ربَّما أنت تملك الأجوبة الصحيحة كافة عن هذا السؤال. هل يعود الأمر إلى خبرتك الشخصيَّة ومواعدتك الكثير من الأشخاص غير المناسبين لك؟ هنا، يمكن إخبار الكثير من القصص المحزنة المتعلِّقة برجال ونساء اكتشفوا في وقت متأخِّر أنَّهم قاموا بخيارات سيئة في المواعدة.

وإذا كان هناك وقت تحتاج فيه إلى توخي الحذر في اختيار أصدقائك، فهو وقت المواعدة. ما هي بعض العلامات التي تنذر بمشاكل مستقبليَّة؟



تبيِّن هذه الرسوم البيانية ما يمكن أن يحدث إذا لم يكن الشخص الآخر مؤمنًا، أو إذا لم يكن مهتمًّا بالاقتراب إلى الله. ربَّما أنت تقترب إلى الله، لكن إذا لم تكن هذه حال الشخص الآخر، فكلَّما اقتربت أنت إلى الله، وجدت نفسك تبتعد عن الشخص الآخر.

وإذا قرَّرت تعميق العلاقة بالشخص الآخر الذي لا يسعى إلى الاقتراب إلى الله، ستضطر أنت بدورك إلى الابتعاد عن الله (#2). يوضح هذا الرسمان البيانيَّان مبدأ بسيطًا: إن لم تقتربا أنتما الاثنان إلى الله، فستوقعكما علاقتكما في كثير من المشاكل والمتاعب.

في الواقع، أيُّ علاقة تبعدك عن الله تسلب منك الخطَّة التي أعدَّها لحياتك. لذا، لا تخدع نفسك معتقدًا أن هذه العلاقة أفضل من كلّ ما سيقدِّمه لك الله للأبدية.

ويتمثَّل الخطر الآخر المرتبط بالمواعدة بالوقوع في تجربة ممارسة الجنس قبل الزواج. ولن يجعل استخدام الواقي الذكري الجنسَ آمنًا. فلا وجود لما يُسمّى ''الجنس الآمن''. وإذا كنت قد سلَّمت حياتك ليسوع، ثمَّ اخترت طريق الخطيَّة الجنسيَّة، فهي ستأتي دومًا بخيبة الأمل والندم إلى حياتك.

كلّ من يتورَّط في علاقة جنسيَّة قبل الزواج (سواء كان من خلال ممارسة الجنس أو أي تلامس جسدي غير لائق) يعيق علاقته بالله إلى حدٍّ كبير. ويرتفع جدار من الشعور بالذنب بين الشخصين. فيتعذَّر عليهما التواصل في ما بينهما. ويبدأان بالشعور بالوحدة وعدم الرضى بسبب إعاقة علاقتهما بالله، وواحدهما بالآخر.

فالمحبَّة، وليس العلاقة الجنسيَّة، تساهم في تمتين علاقة الحبّ وتوثيقها.

كولوسي 3: 14 ترجمة سميث وفاندايك

وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ.

إذا سألت الأشخاص الأكبر سنًّا عن أكثر ما يندمون عليه في خلال المواعدة، فلن يقول أي منهم: ''ليتني مارست الجنس أكثر في خلال فترة المواعدة''. بدلًا من ذلك، سيقول لك الصادق بينهم: ''ليتني توخَّيت الحذر وكنت أكثر حرصًا على الالتزام بالحدود التي وضعها الله في ما يخصّ العلاقة الجنسيَّة والعزوبيَّة. ليتني تريَّثت في ممارسة الجنس''.

في ما يلي رسم بياني آخر يساعدك على تفسير نهج الكتاب المقدَّس لبناء علاقات عبر الاستعانة بهذا الهرم.

يرتكز نهج الكتاب المقدَّس لبناء العلاقات على أساس متين يساعد على نموّ العلاقة. لكن نظرة العالم مناقضة تمامًا كونها ترتكز على مجرَّد نقطة تعيق الاستقرار وتجعل العلاقة تتداعى بسهولة.

لا تدع العالم يقحمك داخل قالبه. بدلًا من ذلك، ثبِّت عينيك على يسوع واجعل الالتزام بالسلوك وراءه الأولويَّة الأولى في حياتك. وهو سيُدخل إلى حياتكَ الصديقة الآمنة والمسؤولة التي تتمتَّع بصفات ضبط النفس والاهتمام واللطف والتقوى. وينطبق هذا المبدأ على الشابات أيضًا في اختيار شريك الحياة.

ت. الزواج

من بين العلاقات الشخصيَّة كافة التي تبنيها في حياتك، يتوق الله إلى أن تكون علاقتك الزوجيَّة العلاقة الأكثر تميُّزًا وإلى أن تأتي مباشرة بعد علاقتك به من حيث ترتيب الأولويَّات. إليك صيغة بسيطة للتمتُّع بأفضل زواج على الإطلاق.

- أعطِ الأولويَّة الأولى لله في حياتك
- دَع الله يختار شريكة حياتك/ دعي الله يختار شريك حياتكِ
- اسعَ من كل قلبك إلى أن تكون هذه الصداقة الأفضل في حياتك، ليس في خلال فترة المواعدة فحسب بل لبقيَّة حياتك.

يشكِّل الزواج جزءًا من خطَّة الله لحياتنا. فالله خلق آدم وحواء، أوَّل إنسانين على وجه الأرض وزوَّجهما. والكتاب المقدس مليء بقصص زواج أشخاص آخرين. وتشكِّل هذه القصص أمثلة واضحة إيجابيَّة أو سلبيَّة عن الزواج.

لا تدع العالم أو الأفلام أو الناس يقودونك في طريق مختلفة. فالله يعرف ما هو أفضل لك. وهو يحبُّك أكثر من أي شخص آخر ويريد الأفضل لك.

إرميا 29: 11 ترجمة سميث وفاندايك

لأَنِّي عَرَفْتُ الأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ يَقُولُ الرَّبُّ أَفْكَارَ سَلاَمٍ لاَ شَرٍّ لأُعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً.

يوجد الكثير من الكتب الممتازة حول الزواج وتربية الأطفال. لا يغطي هذا الجزء البسيط من الدرس التفاصيل كافة التي يجب أن تعرفها لكي تنعم بزواج ناجح. سواء كنت أعزبًا أو متزوِّجًا، أفضل ما يمكنك فعله هو الاستمرار في استثمار الوقت لتحقيق ملء مشيئة الله لحياتك.

1. كيف يمكنك أن تستعد لزواج ناجح؟

إذا كنت أعزبًا، فأحد أهم القرارات التي يمكن أن تتخذها هو اختيار الشخص الذي ستتزوَّجه. لكن وبدلًا من تكريس وقتك كلِّه للبحث عن شريكة الحياة المناسبة، يجب أن تسعى أيضًا إلى أن تصبح الشخص الذي يريد الله أن تكونه لكي تكون بدورك شريك حياة مناسب للشخص الذي سيختاره لك الله.

وإذا كنت متزوِّجًا، فلا داعي لأن تصلّي سائلًا الله ما إذا كنت متزوِّجًا من الشخص المناسب. فالله يكرم القرار الذي اتَّخذته في الماضي، وهو جاهز لمساعدتك ليصبح زواجك أفضل من أي وقت مضى. لا يمكنك الرجوع إلى الوراء وتغيير الماضي، لكن باستطاعتك أن تقرر بذل كلّ ما في وسعك من الآن فصاعدًا لإنجاح زواجك.

في ما يلي بعض الأفكار المتعلقة بأمور مختلفة يمكنك القيام بها للاستعداد لزواج ناجح. سواء كنت أعزبًا أو متزوجًا، يمكنك اتِّخاذ هذه الخطوات المهمَّة نحو النمو.

أ. يجب أن تتمتَّع بعلاقة شخصيَّة متنامية بيسوع.

ب. يجب أن تتعلَّم أن تقبل نفسك.

ت. يجب أن تتعلَّم أن تكون مطيعًا للسلطات كافة.

ث. يجب أن يكون لديك ضمير طاهر.

ج. يجب أن تتَّبع معايير الكتاب المقدَّس في التعبير عن غضبك وأن تسلِّم حقوقك الشخصيَّة لله.

ح. يجب أن تنمّي ميزة ضبط النفس في داخلك وخصوصًا في سلوكيَّاتك الجنسيَّة.

خ. يجب أن تنمّي مهارات تواصل جيِّدة وأن تتعلَّم الانفتاح والصدق في تواصلك مع شريكة الحياة.

د. يجب أن تحدِّد أهدافك الحياتيَّة، ومنها الوظيفة التي ستختارها.

ذ. للرجال: يجب أن تكون قادرًا على إعالة أسرتك ماديًّا وأن تتخلَّص من ديونك الكبيرة.

ويمكن أن تطول القائمة لتملأ صحفات عدَّة كما يمكن أن نضيف المزيد من الأفكار لتحديد ما يجب علينا فعله في حياتنا لتحقيق ملء مشيئة الله لحياتنا. ليس عليك أن تكون كاملًا لكي تنعم بزواج ناجح وإنَّما عليك مواجهة التحدِّيات بكلّ جدِّيَّة.

عندما تفكِّر في الزيجات التي تنتهي بالطلاق وفي تلك التي تعتريها مشاكل كبرى، تحتاج إلى المساعدة من الله لكي تنعم بزواج ناجح. لكن عليك أن تسعى أيضًا إلى تحقيق النمو الشخصي لكي تكون أفضل شريك حياة للشخص الذي ستتزوَّجه.

2. ما هي معايير الله للزواج الناجح؟

تحتاج نواحٍ كثيرة في حياتك إلى اهتمام إذا أردت أن تنعم بزواج ناجح. فلنلقِ نظرة على مفاتيح الزواج الناجح كما أوضحها الله في الكتاب المقدَّس.

في أحد الأيَّام، حاول بعض رجال الدين أن يجرِّبوا يسوع فسألوه عن الطلاق. فأوضح يسوع في جوابه مشيئة الله لكلّ زواج.

متَّى 19: 3–6 ترجمة سميث وفاندايك

وَجَاءَ إِلَيْهِ الْفَرِّيسِيُّونَ لِيُجَرِّبُوهُ قَائِلِينَ لَهُ: «هَلْ يَحِلُّ لِلرَّجُلِ أَنْ يُطَلِّقَ امْرَأَتَهُ لِكُلِّ سَبَبٍ؟» فَأَجَابَ: «أَمَا قَرَأْتُمْ أَنَّ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْبَدْءِ خَلَقَهُمَا ذَكَراً وَأُنْثَى؟» وَقَالَ: «مِنْ أَجْلِ هَذَا يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ وَيَكُونُ الاِثْنَانِ جَسَداً وَاحِداً. إِذاً لَيْسَا بَعْدُ اثْنَيْنِ بَلْ جَسَدٌ وَاحِدٌ. فَالَّذِي جَمَعَهُ اللَّهُ لاَ يُفَرِّقُهُ إِنْسَانٌ».

اقتبس يسوع هذا الكلام من الصفحات الأولى من سفر التكوين، حين أعلن الله خطَّته للزواج. فلنتأمَّل في هذه المبادئ التوجيهيَّة الثلاثة للتمتُّع بزواج ناجح.

أ. الترك

ما الذي قصده يسوع بقوله ‘‘يترك أباه وأمَّه’’؟ يكون المرء جاهزًا للزواج عندما يصبح بإمكانه العيش بمفرده.

يعني هذا أن يترك نوع العلاقة التي تربطه بوالديه وأن يبدأ علاقة جديدة مع شريكة الحياة. ويجب أن يتجلّى ذلك بدايةً في إقامة حفل زواج قانوني، وهو عبارة عن إفادة علنية بإنشاء عائلة جديدة.

1. الترك الجسدي

يشمل هذا النوع من الترك التمكُّن من العيش في بيتك أو منزلك الخاص. جرت العادة في بلدان كثيرة حول العالم أن يقيم الزوجان في منزل الوالدين. ليست هذه الخطوة منافية تلقائيًّا لمشيئة الله، لكن يمكن أن تمهِّد لمشاكل كثيرة في العلاقة الزوجيَّة الجديدة.

2. ترك والديك عاطفيًّا

الأمر الأهم من الانفصال الجسدي عن الوالدين بعد الزواج هو تعلُّم كيفيَّة الانفصال العاطفي عنهما. لا يعني هذا أن تقطع علاقة المودَّة بينكم أو أن تتوقَّف عن التواصل معهما.

عندما تنفصل عن والديك عاطفيًّا لكي تتزوَّج، يعني هذا أن تحصل على موافقتهما ومباركتهما. نتيجة ذلك، تشعر بحرية عاطفيَّة للسعي وراء إنجاح زواجك عالمًا في الوقت نفسه أن والديك يباركان هذه العلاقة الجديدة. فيكون دعمهما العاطفي بمثابة تشجيع فعليّ لك في زواجك.

3. ترك أسلوب ''العزوبيَّة'' في التفكير

يتمثَّل جانب آخر لل''ترك'' الذي تحتاج إلى فهمه وقبوله بترك أسلوب ''العزوبيَّة'' في التفكير في العلاقات، وخصوصًا العلاقات بالجنس الآخر.

عندما كنت أعزبًا، كنت تتمتَّع بالحرية الكاملة للنظر إلى آخرين والقول لنفسك ''هل أود فعلًا أن أتزوَّج هذا الشخص؟''، وكنت تتمتَّع بالحرية لخوض علاقات بأشخاص آخرين. لكن الآن، وبعد أن صرت متزوِّجًا، يجب أن تضع حدودًا جديدة في حياتك، سواء كان في أعمالك أو أفكارك.

عليك أن تضع حدودًا في ذهنك تقول: ''ابتعد''، عندما تنظر إلى شخص آخر باعتبار أنَّه شريك حياة محتمل. عليك أن تقوم بالتزام شخصي بالابتعاد عن هذا النوع من التفكير.
كان هذا الفكر مناسبًا عندما كنت أعزبًا، لكنَّه لم يعد لائقًا بعد أن صرت متزوِّجًا.

ينطبق الأمر نفسه على نظرتكَ لنساء أخريات أو نظرتكِ لرجال آخرين. يجب أن تضبط نفسك وأن تلتزم بالنظر إلى شريكة الحياة فحسب. وتمنعك هذه الحدود أيضًا من النظر إلى مشاهد وأفلام إباحيَّة.

يمكنك أن تبني صداقات بأشخاص من الجنس الآخر، شرط أن يتم ذلك بالاشتراك مع شريكة الحياة وبعد الحصول على موافقتها.فالزواج لا يستلزم بالضرورة أن تتخلى عن أصدقائك كافة لكنَّه يتطلب أن تتعلَّم كيفيَّة إشراك شريكة الحياة في هذه الصداقات.

ب. الالتصاق بزوجتكَ أو بزوجكِ

يقول الله إنَّه يجب عليك بدايةً أن تترك أباك وأمَّك، ومن ثمَّ عليك أن تلتصق بامرأتك أو أن تلتصقي بزوجكِ. وكلمة ''التصاق'' هي كلمة مناسبة لوصف هذا الجزء من الزواج الناجح. وهو يتطلَّب التزامًا تامًّا.

في كثير من حفلات الزفاف، يعد الزوجان بأن يبقيا معًا إلى أن يفرِّقهما الموت. يعني هذا بصورة أساسيَّة أن يعيش الزوج والزوجة معًا. لكن لا يقتصر الأمر على العيش في بيت واحد، بل إنَّه يشمل الرغبة في الالتصاق العاطفي أيضًا.

فالمحبَّة هي أهم ''مادة لاصقة'' تربط بين شخصين.

كولوسي 3: 14 ترجمة سميث وفاندايك

وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ.

المحبَّة والإخلاص شرطان ضروريَّان لأي زواج ناجح. فالله يحبّ العلاقات. وكلَّما أحببت الله وتمتَّعت بعلاقة وثيقة به، كان من الأسهل عليك أن تكون على علاقة وثيقة بشريكة الحياة.

ويعطي الله الزوج تعليمات محدَّدة جدًّا حول الطريقة التي يجب أن يحبّ بها زوجته.

أفسس 5: 25–28 ترجمة سميث وفاندايك

أَيُّهَا الرِّجَالُ، أَحِبُّوا نِسَاءَكُمْ كَمَا أَحَبَّ الْمَسِيحُ أَيْضاً الْكَنِيسَةَ وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لأَجْلِهَا، لِكَيْ يُقَدِّسَهَا، مُطَهِّراً إِيَّاهَا بِغَسْلِ الْمَاءِ بِالْكَلِمَةِ، لِكَيْ يُحْضِرَهَا لِنَفْسِهِ كَنِيسَةً مَجِيدَةً، لاَ دَنَسَ فِيهَا وَلاَ غَضْنَ أَوْ شَيْءٌ مِنْ مِثْلِ ذَلِكَ، بَلْ تَكُونُ مُقَدَّسَةً وَبِلاَ عَيْبٍ.
كَذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الرِّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ يُحِبُّ امْرَأَتَهُ يُحِبُّ نَفْسَهُ.

يقول الله إنَّه يجب على الزوج أن يحبّ زوجته كما يحبُّنا المسيح. هذا معيار مع توقعات عالية لكل رجل! وهذا هو نوع المحبَّة الذي يريد الله أن يكنَّه الرجل لزوجته. وعندما يحب الزوج زوجته بهذه الطريقة، يصبح من السهل عليها أن تحبَّه من كلِّ قلبها.

لا يقول الله: ''أحب شريكة حياتك كما يفعل نجوم الأفلام''. فربَّما يتمتَّع هؤلاء بأجسام جميلة، لكن هذا لا يعني أنَّهم ينعمون بزواج ناجح. فالمحبة الحقيقية، المحبة التي يتحدَّث الله عنها، هي مفتاح الزواج الناجح.

ت. الاتحاد

خطَّة الله لزواجك هي أن تتعلَّم أنت وشريكة حياتك أن تصيرا جسدًا واحدًا. قال أحدهم: ''نعم، لكن الخلاف الفعلي هو حول الجسد الذي سيختارانه''.

فالصيرورة جسدًا واحدًا لا تعني أن يخسر واحد منكما هويته وأن تكتسحها شخصيَّة الآخر.

وإنَّما تعني الصيرورة جسدًا واحدًا أن تصيرا واحدًا جسديًّا وعاطفيًّا وروحيًّا. فهذه خطَّة الله لكما، وبالتالي يمكن أن تتحقَّق. ولن يطلب الله منكما القيام بأمر لا يستطيع أحد سواه أن يقوم به.

1. الاتحاد جسديًّا

وفق خطَّة الله، يجب الانتظار حتى يتمّ الزواج لممارسة الجنس. فالعلاقة الجنسية تعني أن تصير واحدًا مع الشخص الآخر. واعتمادًا على المفهوم نفسه، لا يريد الله أن نصير واحدًا مع زانية أو مع أي شخص خارج رباط الزواج.

1 كورنثوس 6: 15–17 ترجمة سميث وفاندايك

أَلَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ أَجْسَادَكُمْ هِيَ أَعْضَاءُ الْمَسِيحِ؟ أَفَآخُذُ أَعْضَاءَ الْمَسِيحِ وَأَجْعَلُهَا أَعْضَاءَ زَانِيَةٍ؟ حَاشَا! أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ مَنِ الْتَصَقَ بِزَانِيَةٍ هُوَ جَسَدٌ وَاحِدٌ لأَنَّهُ يَقُولُ: «يَكُونُ الِاثْنَانِ جَسَداً وَاحِداً». وَأَمَّا مَنِ الْتَصَقَ بِالرَّبِّ فَهُوَ رُوحٌ وَاحِدٌ.

يناهض هذا المقطع الكتابي الزنى عبر الإشارة إلى أن العلاقة الجنسية تعني أن ''تصير واحدًا'' مع الشخص الآخر. ويقول الله إنَّه يجب الانتظار حتَّى يتم الزواج لممارسة الجنس.

يقول الكتاب المقدس المزيد عن هذا الموضوع لكنَّه يوضح أيضًا أن الصيرورة واحدًا لا تقتصر على التعبير الجسدي عن الحب من خلال العلاقة الجنسية.

2. الاتِّحاد عاطفيًّا

يعني الاتحاد العاطفي أن نتعلَّم أن نتشارك الحياة مع الآخر. فنحن نحافظ على كياننا لكنَّنا نشارك الآخر أفراحنا وآمالنا وأحلامنا واهتماماتنا وآلامنا وأحزاننا واحتياجاتنا. نحن نتعلَّم أن نعيش معًا في انسجام، ونبذل كل ما في وسعنا ليهتم واحدنا بالآخر، ليس جسديًّا فحسب، بل عاطفيًّا أيضًا.

فالصيرورة واحدًا تعني أن نشارك قلبنا مع الآخر وأن نستمع إليه بانفتاح وأن نستبق احتياجاته باذلين كلَّ ما في وسعنا للوقوف إلى جانبه.

عندما تصبح واحدًا مع شريكة الحياة، فإنَّكما تتشاركان القيم نفسها. ويتحقَّق ذلك بالطريقة المثلى عندما تكونان أنتما الاثنان ملتزمين تمامًا باتِّباع يسوع في مجالات حياتكما كافة.

3. الاتحاد روحيًّا

إذا أردت أن يتحقَّق ملء مشيئة الله في زواجك، يجب عليك أنت وشريكة الحياة أن تتعلَّما أن تصيرا واحدًا روحيًّا. يبدأ ذلك بالتزامكما بالعيش ليسوع. لكن الأهم هو أن تتشاركا الأهداف الروحيَّة لحياتكما.

لذا، يحذرنا الله من اختيار شخص غير مؤمن ليكون شريك حياتنا. إقرأ 2 كورنثوس 6: 14.

عندما تضع أنت وشريكة الحياة علاقتكما بالله على رأس أولوياتكما، على أن تليها علاقة واحدكما بالآخر، تكونان على الطريق الصحيح المؤدي إلى النجاح. لقد رفع يسوع قلبه في الصلاة أمام الله الآب، قبل ساعات من صلبه، سائلًا إيَّاه أن نصير واحدًا كما أنَّه هو والآب واحد.

يوحنا 17: 22–23 ترجمة سميث وفاندايك

وَأَنَا قَدْ أَعْطَيْتُهُمُ الْمَجْدَ الَّذِي أَعْطَيْتَنِي لِيَكُونُوا وَاحِداً كَمَا أَنَّنَا نَحْنُ وَاحِدٌ. أَنَا فِيهِمْ وَأَنْتَ فِيَّ لِيَكُونُوا مُكَمَّلِينَ إِلَى وَاحِدٍ وَلِيَعْلَمَ الْعَالَمُ أَنَّكَ أَرْسَلْتَنِي وَأَحْبَبْتَهُمْ كَمَا أَحْبَبْتَنِي.

يتوق الله إلى أن تختبر في زواجك الوحدة نفسها التي تتَّسم بها علاقة الله الآب ويسوع والروح القدس، واحدهم بالآخر. فهو يريد الأفضل لك.

تمرّ كل علاقة زوجيَّة في تحديات. إذا كنت متزوِّجًا، فالله جاهز لمساعدتك لجعل زواجك أفضل بكثير ممَّا كان عليه في الماضي. وإذا كنت أعزبًا، ضَع مستقبلك بين يدي الله، واطلب منه أن يرشدك في كلّ خطوة في الطريق. فلا يوجد قائد أفضل منه لحياتك.

خلاصة

يشكِّل بناء علاقات شخصيَّة إيجابيَّة بالآخرين أحد الأجزاء الأكثر إفادةً في حياتك. ويمكن لعلاقاتك الشخصيَّة بالآخرين أن تكون أيضًا أحد الأجزاء الأكثر فوضويَّةً وتدميرًا في حياتك. فالصداقات العظيمة لا تتحقَّق صدفةً، بل إنَّها تُبنى تدريجيّا عبر اتِّباعنا تعاليم الله في هذه الناحية من حياتنا.

لقد خلقك الله وجعل في داخلك توقًا وحاجةً إلى المحبة والشرِكة ومشاركة حياتك مع الآخرين. وبينما تركِّز على بناء علاقة وثيقة بيسوع، هو يقودك نحو بناء صداقات كثيرة تُغني حياتك وتجعلها كاملة.