

# إختبرت أن أتزوج منهاج للمخطوبين والمتزوجين حديثاً

إعداد

أ. د. مفيد جميل

الكنيسة الإنجيلية بقصر الدوبارة

7 شارع الشيخ ريحان

جاردن سيتي - القاهرة



## إهداء



إلى عائلتي الصغيرة ...

زوجتي حبيبتي ورفيقة عمري " منى ويصا "

وأولادي الغاليين " شادي " و " باسم "

وإلي كل العاملين في خدمة العائلة

من رعاة وعلمايين .



## المحتويات

3	المحتويات
6	تقديم الكتاب
7	مقدمة
9	الفصل الأول: مفاهيم ومبادئ كتابية
9	- المفهوم الكتابي للزواج
13	- قصد الله من الزواج
18	- أحجار الأساس للزواج الناجح
21	الفصل الثاني: التجاذب
22	- لماذا نتزوج؟
24	- ما هو الزواج؟
26	- الأساس في الزواج
26	- الإرشاد الإلهي
27	- التحذير الحاسم والوحيد
29	- التوقيت المناسب للإرتباط
30	- كيفية اختيار شريك الحياة؟
32	- بعض القواعد الأخرى في اختيار الشريك
39	- بعض النصائح العملية
41	الفصل الثالث: الحب
41	- الوقوع في الحب
42	- الاختبارات الستة للحب
43	- الحفاظ على خزان الحب ممتلئاً
44	- لغات الحب الخمس
55	- تدريب للتطبيق العملي قبل الزواج
57	- الخطوبة

59	- عهود الزواج في الممارسة العملية
60	- سجل الأصول العائلية
61	- صياغة سيناريو الحياة الزوجية
62	- قبل أن تقول " نعم "
65	<b>الفصل الرابع: فهم الفروق الطبيعية بين الرجل والمرأة</b>
67	- الفروق الأساسية بين الرجل والمرأة
68	- الفروق النفسية
71	- الفروق الأخرى
77	- الاختلافات الفسيولوجية بين الرجل والمرأة
79	- الاختلافات العقلية والنفسية
82	<b>الفصل الخامس: دور الزوجين</b>
82	- دور الزوج
83	- مفهوم القيادة المسيحية
85	- توجه القيادة " المحبة "
87	- الوصايا العشر للأزواج
90	- دور الزوجة
94	- نصائح للزوجات
97	<b>الفصل السادس: التفهم والتفاهم بين الزوجين</b>
99	- طرق التفاهم
100	- العوامل المساعدة في تعلم فن الكلام
101	- العوامل المساعدة لتعلم فن الاستماع
102	- معوقات التفاهم
104	- عوامل بناء التفاهم الجيد
105	- مستويات التفاهم
107	- العائق الأكبر في طريق التفاهم
108	- اقتراحات عملية لبناء حوار سليم

109	- تدريبات لمزيد من التفاهم
111	-تدريبات علي الإقرار بالمشاعر للأزواج والزوجات
113	<b>الفصل السابع: كيف تستفيد من الخلافات الزوجية؟</b>
113	- لماذا الخلاف في الزواج ؟
113	- أسباب الخلافات الزوجية
116	- طرق التعامل مع الخلافات الزوجية
118	- دور الغضب في الخلافات الزوجية
121	- بعض المبادئ الأساسية لجعل الخلاف الزوجي بناءاً
124	<b>الفصل الثامن: التربية الجنسية للزوجين</b>
124	- قصد الله من الجنس
126	- أربعة مبادئ للوصول إلى الإشباع الجنسي
128	- الفروق الجنسية بين الرجل والمرأة
129	- تعلم لغة الجنس
130	- أساسيات العلاقة الجنسية
131	- اقتراحات للوصول لعلاقة جنسية أفضل
134	<b>المراجع</b>

## تقديم الكتاب

يسرني أن أقدم للقارئ العربي هذا الكتاب الذي يشرح الفكر الكتابي لنظام الله للأسرة بطريقة عملية تطبيقية، تلمس الواقع العائلي اليومي في مراحل مختلفة من العمر، سواء كان مقبلاً على الارتباط الزوجي، أو متزوجاً حديثاً.

لقد كتب الدكتور الشيخ مفيد جميل هذه الدراسات أول ما كتبها ليلقيها كمحاضرات على طلبته في كلية اللاهوت الإنجيلية بالقاهرة، منذ حوالي عشرين عاماً. وبعد خدمته العملية في المشورة الأسرية أعاد كتابتها وطباعتها لتكون شاملة الجانب الأكاديمي والعملية.

حيث أن الزواج المسيحي ليس مجرد "عقد" مكتوب ، يدخله العروسين بنسبة 50% لكل منهما ، ويمكن فسخه في أي وقت لا يتفقان فيه معاً. ولكنه "عهد" أمام الله والشهود يدخله العروسين بالعطاء الكامل للآخر أي ( 100% للشريك ) وطوال مدة الحياة وفي كل ظروف الحياة (في الصحة والمرض ، في الغني والفقير ، في أيام الاتفاق وفي أيام الاختلاف) يتبادلان معاً الحب والاحترام والخضوع و لا يفصل بينهما إلا الموت.

لذلك يجب علي الكنيسة أن تقوم بعمل دورات منتظمة لأعداد الشباب قبل الارتباط وعمل دورات خاصة للأسر في مراحلها المختلفة.

أهنئ الشيخ مفيد جميل بإعادة كتابة وطبع هذا الكتاب وأهنئ قراءنا الأحباء بثمرة جهد الكاتب.

الدكتور القس

منيس عبد النور

## المقدمة

لقد وجدت أن الزواج والحياة العائلية هي بمثابة الدخول إلى "قدس أقدس" المجتمع، لأن النجاح في الحياة العائلية يعني النجاح والاستقرار للكنيسة والمجتمع ككل والعكس صحيح.

إن كثير من الزوجات لا تراعي التخطيط الجاد أو الإعداد الجيد اللازم لإقامة علاقة زوجية صحيحة. وبمناقشة هذه القضية في مختلف المجتمعات في مصر وجدت أن فكرة التعليم قبل الزواج فكرة مقبولة جداً. لهذا السبب آمنت بقيمة هذه الدراسة وكتابة منهاج لجميع العاملين في "خدمة العائلة" كي يساعدوا المقبلين على الارتباط وكذا المتزوجين على تأسيس علاقة عائلية ناجحة وممتعة أيضاً.

في الواقع أن العلاقات تشكل جزءاً جوهرياً من الإنسان. ونستطيع أن نقول أنها تمثل جوهر شخصية الإنسان الحقيقي. وحيث أننا مخلوقين على صورة الله، الثالوث الأقدس، المجتمع الأبدي للعلاقات الذي يتكون من الأب والابن والروح القدس الإله الواحد، فلنا القدرة على إقامة علاقة مع الله ومع غيرنا. وقد قال الله "ليس جيداً أن يكون آدم وحده (أي وحيداً) فأصنع له معيناً نظيره" (تك 2: 18).

إن العلاقات، أي المشاركة الحياتية بين شخصين، عبارة عن كيان أو واقع منفصل في حد ذاته بعيداً عن الأشخاص الذين يشكلون أطرافها. ففي الزواج يكون كل من الزوج والزوجة كياناً منفصلاً، وهناك علاقة الزوج والزوجة ككيان ثالث يمكن تسميته "الابن البكر" الذي يحتاج إلى رعاية مستمرة مدى الحياة. لذا فالابن البكر، أي العلاقة الحميمة بين الزوجين، تعتبر هدفاً في حد ذاته أهم من هدف إنجاب الأطفال، لأنه إذا سقط الزواج على الصخور فما الفائدة من إنجاب الأطفال؟

إن قوالب البناء الأساسية لإقامة علاقة صحيحة، مصممة كي تقف على أربعة أقدام، ولا يمكن أن يقوم قالب أو عنصر منها بدور البديل لعنصر آخر. فإذا كان أحدهما ضعيفاً سترتعش كل العلاقة. والعناصر الأربعة هي:

- 1- المحبة المتبادلة المعبر عنها.... وهي الشيء الذي يبقى.
- 2- الاحترام المتبادل والمعبر عنه... وهو الشيء الأكثر تجاهلاً.
- 3- الثقة المتبادلة التي تبني بالخبرة الناجحة... وهي تكلفة الإخلاص.
- 4- التفاهم المتبادل وهو الشيء الذي يستغرق أطول وقت.

ولكي توجد علاقة صحيحة بين شخصين يجب أن يساهم كل منهما أو يقدم شيئاً ما للتعامل المستمر بين الطرفين. لا تعيش علاقة بواسطة طرف واحد، ولا يمكن علاجها بواسطة طرف واحد بكل تأكيد، كما أن مسئولية نمو وتطور العلاقة تقع على عاتق كلا الطرفين.

فليساعدنا إلهنا على الاجتهاد والمثابرة المستمرة في إقامة علاقة صحيحة ومستمرة معه أولاً إذ قال: "لذاتي مع بني آدم" (أم 8: 31). وكذا مع شريك الحياة وباقي أفراد العائلة الصغيرة والكبيرة أي الكنيسة والمجتمع الذي نعيش فيه.

أمين

المؤلف



## الفصل الأول

### مفاهيم ومبادئ كتابية

#### أولاً: المفهوم الكتابي للزواج

"من أجل هذا يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بأمه وأمه ويكونان جسداً واحداً" (تك: 2: 24)

بهذه العبارة البسيطة للغاية يتناول الكتاب المقدس مفهوم الزواج. ورغم بساطتها ووضوحها إلا أنها عميقة جداً في معناها. وهي تمثل تقريباً العبارة الوحيدة من نوعها عن الزواج في الكتاب المقدس. وقد تكررت أربع مرات، وفي مواقع حاسمة مما جعل لها أهمية خاصة. وقد جاءت هذه العبارة أولاً في التعبير عن مجمل قصة الخلق في تكوين 2: 24، ثم استخدمها المسيح عندما سئل عن الطلاق في متى 19: 5، وأيضاً في مرقس 10: 7، وأخيراً أوردتها بولس الرسول في أفسس 5: 31 وهو يتكلم عن المسيح والكنيسة.

تحتوي هذه الآية على ثلاثة أفعال محورية، توضح لنا ثلاثة أمور هامة جداً في الزواج الناجح والسعيد: **يترك - يلتصق - يكونان جسداً واحداً**. وونتناول فيما يلي هذه الأفعال واحداً بعد الآخر ونبدأ "بالترك".

#### 1- **يترك**: لا يوجد زواج حقيقي بدون "ترك" وتعني أنه لا تكتمل أركان الزواج

إلا إذا اكتملت له الصفة الشرعية والعلنية. وفي العصور القديمة حين كانت العروس ترحل من قريتها إلى قرية زوجها يكون هذا في حد ذاته إجراء علنياً. أما في أيامنا فإننا نستعيض عن هذا الفعل الشرعي بترك الأهل بالإعلان العلني وسط الناس قبل الزواج وأيضاً بالتصريح الرسمي بالزواج.

وليس الشكل الرسمي الظاهري هو الأساس، لكن الأهم هو أن هذا العمل قد تمَّ بطريقة شرعية وعلنية "من أجل هذا يترك الرجل أباه وأمه". فالزواج ليس أمراً قاصراً على الشريكين اللذين ارتبطا بهذا الرباط، لكن الأب والأم يقفان وراء العائلة الجديدة التي تمثل جزءاً من المجتمع الصغير والمجتمع الأكبر. ولم يكن الزواج أبداً شأنًا خاصاً، فهل يعقل أن يكون هناك زواج دون "حفل عرس؟" إن التعبير "يترك أباه وأمه" ليس بالطبع شيئاً مفرحاً، وحين نردها فهي تحمل في طياتها الشعور بالألم. ولكن **الترك هو ثمن السعادة**. ويجب أن

يكون هناك حد فاصل وقاطع. وكما أن الطفل المولود لا يستطيع أن ينمو ويكبر دون أن يتم قطع "الحبل السري" كذلك لا يمكن للزواج أن ينمو ويتطور دون "ترك" حقيقي وانفصال واضح عن الأهل.

وفي المجتمعات الشرقية توجد صعوبة واضحة في ترك الأبناء لوالديهم والعكس أيضاً، وخاصة لمن يعيشون في الريف حيث تكبر العائلة وتتكاثر وتضم كل الأبناء والأقارب. لكن بدون ترك حقيقي لا يكون هناك زواج حقيقي، بل يتعرض الزواج في هذه الحالة لصعوبات فعلية. وهناك دائماً خطر يهدد العلاقة الزوجية بتدخل الأهل المستمر إذا لم ينجح العروسان في الاستقلال بمنزل خاص والانفصال عن عائلتيهما.

ولا يعني "الترك" التخلي عن الوالدين، أو هجرهم أو التنصل من الالتزام الأدبي نحوهم. لكن إذا كانت هناك فرصة للزوجين أن يكون لهما منزل وحياة مستقلة فإن ذلك يساعد بطريقة فعالة على أن يقيما بمسئولياتهما من نحو عائلتيهما فيما بعد. فالاستقلال والاعتماد على الذات يسهل عليهما خدمة الأهل والاهتمام بهم في المستقبل. وقدرة الزوجين على ممارسة "الترك الحقيقي" تتيح متنفساً لنمو وازدهار الحب الحقيقي والاحترام بين الوالدين والأبناء من جهة، وبين الزوجين من جهة أخرى. نعم فالوصية: "أكرم أباك وأمك..." ملزمة مدي حياتهم. فالترك يعني "الاستقلالية" عن الأهل جسدياً وعاطفياً ومادياً وروحياً.

كل واحد تقريباً لديه مشكلة ما بشأن مسألة "الترك" هذا ما نسمعه دائماً وكذلك نجد إجابة واحدة عند معظم القائمين بالمشورة في مجال الزواج والأسرة في المجتمع الشرقي حين نسألهم عن المشاكل التي تواجههم عادة فيقولون "مشكلة الحماة" وعادة تكون أم الزوج هي التي تتدخل في الحياة الأسرية، فهي لا تستطيع أن تثق أن هذه الفتاة التي تزوجها ولدها، أصبحت زوجة لأبنها قادرة على العناية بابنها العزيز كما كانت تفعل هي!

إن الترك الحقيقي، وكذلك اقتناع الوالدين بحقيقة ترك أبنائهم لهما، ليس بالشيء السهل أبداً، لذا يمكن أن نشبهه "بالفطام النفسي" وقطع الحبل السري، فصعوبته تكمن ليس فقط في التنفيذ الظاهري للترك، لكن في ترجمته إلى اقتناع داخلي فعلي. ومن الطبيعي أن الآية الكتابية تعني أيضاً أن الزوجة أيضاً يجب أن تترك أباهاً وأمها وليس الزوج فقط.

وكما أن كليهما يجب أن ينفصلا عن الأهل، كذلك يجب أن كليهما "يلتصقان". فالالتصاق يعني أن الزوج والزوجة يلتصق كل منهما بالآخر، كما يقول الكتاب بوضوح في الشق التالي من الآية.

## 2- يلتصق: "يترك ويلتصق"، فعلان مترابطان، أحدهما يعني بالجانب العلني

والشرعي للزواج والآخر يتناول الجانب الشخصي. لكنهما متلازمين. فأنت لا تستطيع أن تلتصق فعلياً بامرأتك ما لم تكن قد قمت بالترك الحقيقي. وأيضاً لا يمكنك أن "تترك" فعلياً ما لم تكن قد عازمت أن تكون لك علاقة لصيقة بامرأتك. والكلمة العبرية التي أخذت منها كلمة "يلتصق" تعني حرفياً التصاق الشئيين وتعلقهما تماماً كما لو بمادة لاصقة (كالغراء). يلتصق الزوج والزوجة ويلتصقان تماماً كما تلتصق قطعتين من الورق، فإذا حاولت أن تفصلهما فربما تسببت في تمزيق الورقتين. وكذلك الزوج والزوجة اللذان التصقا معاً إذا تعرضا لما يفصلهما فإن كليهما يصيبه أذى. وإذا كانا قد أنجبا أطفالاً فالأطفال كذلك يصيبهم الأذى. والطلاق منشار يقسم كل طفل طويلاً من رأسه إلى أصابع قدميه.

و الفعل "يلتصق" يعني "الالتزام بالآخر" أي أن يصبحا قريبين من بعضهما، وأقرب من أي شخص آخر أو أي شيء آخر في عالمهما، بمعنى أن علاقتهما هي الأولى، وأنها أهم من عمل الزوج أو مهنته. وأهم من أعباء المرأة في المنزل أو العمل. أقرب من أي شيء آخر تعني أن الزوجة أكثر قرباً وأهمية من أصدقاء الزوج، وكذلك الزوج يصبح هو الأقرب والأهم في حياة الزوجة من صديقاتها وربما من أطفالها.

"يلتصق" يعني أيضاً أن "يحب" حباً من نوع خاص. حبا يتحول إلى قرار حاسم في الحياة هذا ما يسميه الكتاب المقدس بالعهد، عهد الزواج. فالزواج ليس مجرد عقد شرعي ممكن فسخه في أي وقت لكنه عهد أمانة مدي الحياة. والحب الذي يكمل بالالتصاق هو حب ناضج. إنه حبا يقترن بالإصرار على الإخلاص لشخص واحد ومشاركته حياة واحدة طول العمر. ففي سفر ملاخي يقول:

"من أجل أن الرب هو الشاهد بينك وبين امرأة شبابك التي أنت غدرت بها وهي قرينتك وامرأة عهدك... فاحذروا لروحكم ولا يغدر أحد بامرأة شبابه لأنه يكره الطلاق قال الرب الإله" (ملاخي 2: 14 و16).

ويقودنا هذا إلى الجزء الثالث من الآية.

## 3- يكونان جسداً واحداً: يعبر هذا الجزء من الآية عن الجانب الجسدي في

الزواج، وهو جانب له نفس الأهمية والحيوية مثل الجانب الشرعي والجانب الشخصي. وهو يتناول الأمور الجسدية الطبيعية كجزء من مشيئة الله تجاه الزواج، تماماً كما أن "الترك" و

"الالتصاق" هما أيضاً إرادة الله. ومن المحزن هنا أن الوالدين يجدون صعوبة بالغة في توعية أبنائهم بشأن الجوانب الجسدية في موضوع الزواج. لكن الشيء المؤكد هو أن الاتحاد الجسدي بين الزوج والزوجة هو أمر ذو قيمة عالية في نظر الله، مثله في ذلك مثل الإخلاص التام بين الزوجين، وكذلك مثل أهمية الإعلان الرسمي للعلاقات الزوجية.

ولكن "يكونان جسداً واحداً" تعني ما هو أكثر من مجرد اتحاد جسدي. أنه يعني أن الطرفين يجب أن يشتركا معاً في كل شيء لديهما، ليس فقط جسديهما أو ممتلكاتهما المادية بل أفكارهما ومشاعرهما أيضاً. يشتركان في الفرح وفي المعاناة. في أمانيهما وتطلعاتهما كما في لحظات الخوف. في لحظات النجاح وأوقات الفشل. "يكونان جسداً واحداً" يعني أن يصير الشخصان "واحداً" في الجسد والنفس والروح مع أنهما شخصان منفردان. وهذا هو السر العظيم وراء الزواج، رغم صعوبة إدراكه. فالأمر هنا لا يمثل نصفين يكونان وحدة واحدة، لكن الفردين الكاملين يكونان وحدة جديدة كاملة أي "الجسد الواحد".

وهنا يجب أن نتذكر أن الزواج يحتاج إلى الحب. فالزواج يكتمل ويتحقق فرحته بالحب. والحب هو العطية والهبة التي تغذي الزواج بروح الإقدام والمغامرة والتطلع اللامحدود. وهو مثل الدم الذي ينبض في عروق الزواج فيبقى حياً.

والحب هنا لا يستمد قوته فقط من المشاركة الجسدية، بل هو في ذاته مصدر قوة لوحدة الجسد الواحد. فكما أن الحب يتوق دائماً إلى التعبير الجسدي إلا أن هذا التعبير لا يصبح له معنى أو قيمة بدون الحب، بل يكتسب عمقاً جديداً من خلاله، فتصير وحدة الجسد الواحد عملية حب حقيقية بكل معنى الكلمة. فممارسة الحب هذه يتحقق لها الأمان من خلال العلاقة الزوجية، كما أنها بدورها تحقق الأمان للزواج. وحين يسلم المحب جسده للآخر بمحبة كاملة فإن ذلك يعد بمثابة تجديد مستمر للعهود التي قُطعت في حفل الزفاف. وهذا التأكيد المتجدد لعهود الزواج الأبدي يغذي الحب ويصونه. وعلى ذلك فالزواج في حاجة إلى الحب كما أن الحب في حاجة للزواج.

وخلاصة القول أن الله قدم لنا في تكوين 2: 24 صورة فريدة تتناسب كل موقف وكل حضارة وكل مجتمع، فمشيئة الله صالحة ليس فقط للمؤمنين بل لكل الناس.

## ثانياً: قصد الله من الزواج

يقول "دينيس ريني" Dennis Rainey أنه يوجد علي الأقل خمس مقاصد لله من الزواج يبدأ كل منهم بحرف "M" وهم :

### 1- Mirror God's Image

1- تحقيق الوحدة بين الزوجين تعكس صورته الله للآخرين (تك 1 : 27)

### 2- Multiply a Godly heritage

2- للتكاثر والإثمار (تك 1 : 28 ب)

### 3- Manage God's Creation

3- للقيادة المؤثرة في خليقة الله (تك 1 : 28 ب)

### 4- Mutually complete one another

4- ليكمل أحدهما الآخر (تك 2 : 18)

### 5 - Model Christ's relationship to the church

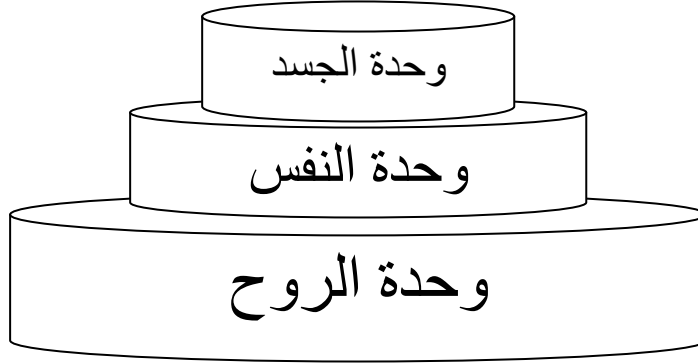
5- لتجسيد علاقة المسيح بالكنيسة للمجتمع (أف 5 : 32)

لقد خلقنا الله على صورته، كائنات إنسانية ليست مثل باقي الخلائق لكنها تشبه الله في القدرة الفريدة على إقامة علاقة. فحن بصفقتنا أفراداً أحياء نعتمد في حياتنا على وجود الغير من حولنا، ولا يمكننا أن نؤدي وظائفنا في الحياة كما ينبغي دون وجود علاقات إرتباطية. وهذه العلاقات حسب النص الكتابي تمنحنا عنصرين هامين للغاية إذا أردنا أن نعيش بحسب قصد الله:

(1) الإحساس بالأمان من خلال محبة الآخرين الحقيقية وقبولهم لنا.

(2) القيمة الحقيقية من خلال التأثير الحقيقي والإيجابي المستمر في حياة الآخرين.

لقد كانت مشيئة الله منذ البدء أن يعيش الرجل والمرأة في شركة معه، وفي علاقة بينهما تقوم على العطاء، فيها يقدم كل واحد الآخر عن نفسه. وكان قصد الله أيضاً أن يندمج كل واحد مع امرأته في علاقة تحقق الأمان الحقيقي الذي تحتاجه هي، وتندمج هي كذلك في علاقة مع رجلها تحقق له احتياجاته للقيمة والأهمية. فخطة الله من الزواج هي أن ينمو ويزدهر في علاقة وثيقة نختبر ونشعر من خلال بالأمان والقيمة التي لنا في المسيح. والله حين قدم حواء لرجلها صاراً جسداً واحداً، أي أنهما مارسا واختبرا علاقة الوحدة الحقيقية. أي أن الهدف من الزواج هو تنمية هذا النوع من العلاقة.



### (1) وحدة الروح: يحتاج كل إنسان شخصياً إلى الإحساس العميق للإحساس

بالأمان والقيمة، وهذا الاحتياج لا يتحقق إلا من خلال علاقتنا بشخص آخر. وكثيرون يتعاملون بطريقة خاطئة مع احتياجاتهم عن طريق:

أ- تجاهل حقيقة وجودهم والبحث عن إشباع الاحتياجات الشخصية من خلال الملذات الجسدية.

ب- الالتجاء إلى الأمور الزائفة مثل النجاحات والإنجازات والتقدير والشهرة والغنى

وغيرها من الأمور التي لا يمكن أن تعطي الإحساس الحقيقي بالأمان والقيمة.

ج- التطلع إلى الشريك في الزواج باعتباره المصدر الوحيد للأمان والقيمة، فتكون

النتيجة أن تصير علاقتهما لتحقيق المصلحة فقط حيث يستخدم أحدهما الآخر لإشباع رغباته فقط بينما لا يوجد من هو كفاء لتحقيق الإشباع الكامل لاحتياجات الآخر.

وبحسب إيماننا فإن المسيح هو الوحيد القادر أن يسدد احتياجاتنا الشخصية العميقة

والخاصة (فيلبي 4: 13) فهو الذي يمنحنا الأمان الأبدي والقيمة الحقيقية. وعلينا أن نعتمد

عليه هو فقط ليمنح كل ما تحتاجه طبيعتنا البشرية. وبذلك فإن "وحدة الروح" يمكن تعريفها بأنها العلاقة بين الزوج والزوجة التي فيها:-

1- يحوّل كل منهما نظره تجاه الرب في أتكال كامل عليه لإشباع احتياجاته

الشخصية.

2- يتجه كل منهما إلى الآخر في التزام متبادل بأن يقدم كل منهما نفسه للآخر ليستخدمه الله في مساعدة شريكه ليقوم بدوره بحسب قصد الله. يفتحان للتأثير المتبادل من كل منهما في حياة الآخر لتحقيق الإحساس بالأمان والقيمة.

**(2) وحدة النفس:** يمكن التعبير عن وحدة النفس بأنها علاقة متكافئة تنشأ وتتمو نتيجة إدراك كل طرف من الطرفين بما يمنحه لهما الزواج من فرص رائعة. وحتى تتحقق هذه الوحدة يجب أن نساعد الشريكين للتعرف على الحقيقة الأساسية الهامة في حياتهما، وهي أن قيمتهما الحقيقية هي في كونهما على صورة الله وشبهه، بل وأنها قديسان لهما كل الأمان والتقدير في المسيح.

وعلى الجانب الآخر فإنه إذا قامت العلاقة الزوجية على أساس المناورة والتحايل لإقناع النفس بحب الطرف الآخر أو لتجنب المزيد من الجروح والأضرار، فإن ذلك لن يؤدي إلى الوحدة التي يريدها الله أن نعيشها. أما عن وحدة النفس الحقيقية فلا سبيل إلى تحقيقها إلا بالتحول من مبدأ المناورة والتحايل إلى مبدأ "خدمة أحدنا للآخر".

من هنا فإن مبدأ الخدمة يمثل أساساً حتمياً في إثراء الوحدة الزوجية. وهذا المبدأ يعتمد على اقتناع الأزواج والزوجات بأن الزواج هو أن يضع أحدنا نفسه في خدمة إنسان آخر بطريقة خاصة وفريدة، وأن نكون مستعدين لأن يستخدمنا الله في إعلاء قيمة الطرف الآخر في نظر نفسه وقيمه عند الله. ويجب أن يكون لدى كل طرف النيّة الصادقة في التجاوب مع احتياجات الطرف الآخر دون النظر إلى رد الفعل من الجهة الأخرى. وليس فينا من هو قادر على الوفاء بهذا الالتزام بطريقة كاملة، إلا أننا يجب أن نذكر أنفسنا دائماً بالهدف الأسمى في حياتنا كأزواج وزوجات، وهو أن نكون سبباً في الانتعاش الروحي والشخصي كل منا في حياة الآخر.

وجدير بالذكر أن هذا الالتزام ليس أمراً اختيارياً، وهو ليس مجرد دعوة لنا لنناقش "مدى إمكانية" التعامل مع الأزواج بهذا المنطق، بل هي توجيهات واضحة من الله لنا لنخضع أحدنا للآخر (أفسس 5: 21)، يخضع الأزواج لزوجاتهم بأن يمنحوهن حباً حقيقياً، وتخضع الزوجات لأزواجهن بالاحترام والهيبة، وبذلك نجد أن القصد الكتابي من الزواج هو أن يضع كل واحد من الطرفين نفسه من أجل الآخر، وتصبح خدمة الآخر هي الهدف الأول. ويمكننا كذلك اعتبار أن الزواج ليس هو المجال لأن نحصل على احتياجاتنا كاملة بقدر ما هو مجال لمعاونة إنسان آخر ليختبر محبة الله وإرادته بطريقة واضحة. ولما كان من الطبيعي أن تكون

لدى كل منا الرغبة في أن يبذل الطرف الآخر نفسه "في خدمتي" فربما يصيبنا بعض الألم حين لا يتحقق التجاوب المنتظر من الطرف الآخر.

**(3) وحدة الجسد:** هذا هو العنصر الثالث اللازم لتحقيق الهدف الأساسي، وهو الوحدة في الزواج. وكثيراً ما يُنظر إليه على أنه العنصر المركزي في العلاقة. لكنه أيضاً يكمل الصورة التي رسمها الكتاب للوحدة "الزوجية" فالكائن الحي ليس فقط "روحاً". قادرة على الارتباط الشخصي بالله، ولا هو فقط "نفساً" قادرة على ارتباط الشخصي بالآخرين، لكنه أيضاً "جسد" وكائن حي يحمل في داخله خمس حواس تمكنه من التعامل والارتباط بأجساد أخرى.

"وحدة الجسد" تختلف عن "الجنس للمتعة" بل وتُفضل عنه. فالتعبير الأول يشير إلى العلاقة الجسدية التي يمكن للأزواج المؤمنين أن يتمتعوا بها، أو بالحري للشريكين اللذين يعرفان قدرًا من الحقائق عن وحدة الروح والنفس.

وفي الوقت الذي يعتبر فيه "الجنس للمتعة" هو متعة جسدية دون مفهوم شرعي حقيقي فإن "وحدة الجسد" تتضمن متعة جسدية مقترنة بمعنى عميق داخل نفس الإنسان. ويدعو سفر الأمثال 5: 15-20 الشباب لتجنّب البحث عن المتعة الجنسية مع أي امرأة غريبة، ويدعو للتمتع بالاتحاد الجسدي كل مع زوجته، فالإثارة الجنسية في حد ذاتها أمر يختلف تماماً عن الاتحاد الجسدي بين شريكين يرتبطان بعلاقة حب عميقة ووحدة في الروح والنفس. وبناء على ذلك فإن "وحدة الجسد" هي:-

أ- التمتع الجسدي بين شريكين يتكلمان على الرب في الحصول على احتياجاتهما المختلفة، ويضع كل واحد منهما نفسه لخدمته الله في إشباع احتياجات الآخر.

ب- التمتع الجنسي الذي ينبثق من التزام كل طرف بالتخلي عن رغبته الشخصية في سبيل أن يحصل الطرف الآخر على متعته الكاملة.

ج- التمتع الجنسي الذي ينتج عنه إحساس الطرفين بالاشتراف معاً في تجربة ممتعة جسدياً ومشبعة لاحتياجاتهما.

د- التمتع الجنسي الذي يقوي من إحساس كل طرف بالرابطة التي لا تنفصم بينه وبين الطرف الآخر. والتعبير عن مشاعر الحب يحمل معنى أفضل من "ممارسة الحب" وهذا في حد ذاته يعني أن هناك عبئاً يقع على عاتق كل مؤمن أن يبذل جهده لتقوم العلاقة الجنسية



على أساس قوي من الوحدة. فوحدة الجسد (أي اختبار المتعة الجنسية التي تعبر عن التوحد في الروح والنفس) تمثل جزءاً هاماً من خطة الله للوحدة الزوجية المتكاملة. وأخيراً فإن الزواج الذي تزدهر فيه كافة الجوانب الثلاثة من الوحدة، الروح والنفس والجسد يمثل بالنسبة للزوجين مثلاً حياً للاتحاد الأبدي بين المسيح وعروسه التي هي الكنيسة.

**أ- وحدة الروح:** الثقة بالمسيح وحده مصدراً لإشباع الاحتياج للإحساس بالأمان والقيمة.

**ب- وحدة النفس:** وضع النفس من أجل الشريك وخدمته مما يعزز من إحساسه بما له من قيمة عند الرب.

**ج- وحدة الجسد:** التمتع بالعلاقة الجسدية كتعبير عن العلاقة القوية بين الشخصين. كثير من الزيجات التي تتم في إطار مسيحي رسمي تعكس صورة باهتة عن حقيقة الحياة في المسيح حيث تقوم هذه الزيجات على أساس من القيم الدنيوية، وتعتمد في قوتها على الجهد البشري فقط. أما إذا كنا نريد أن نظهر محبة وقوة المسيح بطريقة واضحة من خلال الزواج فيجب أن ندرك أنه لا بديل أمامنا إلا السعي المستمر نحو تحقيق الوحدة الكاملة، وحدة الروح والنفس والجسد. وكل زوجين يتمتعان بالإيمان بالمسيح لديهما الإمكانية للدخول في عمق العلاقة الوطيدة التي تفوق بمراحل أي زواج ناجح بين شريكين غير مؤمنين.

## ثالثاً: أحجار الأساس للزواج الناجح

فشلت زيجات كثيرة في تحقيق الوحدة الحقيقية، ليس لأن الطرفين لم يجتهدا في المحاولة لكن لأنهما لم يستخدموا الوسائل المناسبة. فالنجاح مثلاً إذا طرقت بالشاكرين بقوة ودقة، لكنه لم يستخدم خشباً أو مسامير جيدة، فإنه يهدر وقته وجهده، فإذا جمعت كل الفضائل المعروفة في العلاقة الزوجية مثل الإخلاص والأمانة واللمسات النبيلة والمشاعر الدافئة والاهتمامات المشتركة والمهارة في التواصل، فإن ذلك لا يعني أبداً أن الزواج يمكنه أن يحقق القصد الأساسي وهو الوحدة دون أن تتوفر له الأساسيات المطلوبة.

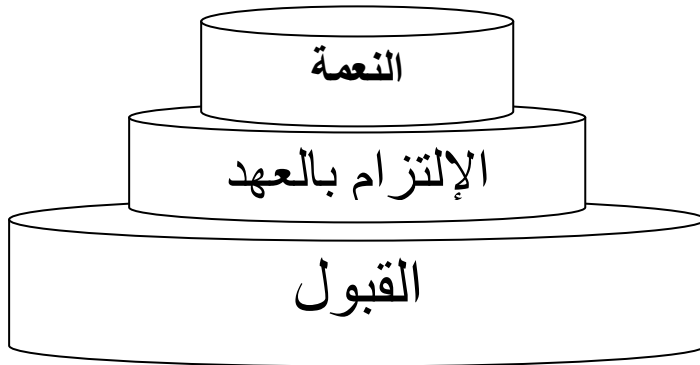
وأحجار البناء الأساسية للزواج قليلة في العدد لكنها متاحة ومتوفرة مجاناً لمن يطلبها، ومعها بعض التوجيهات البسيطة بدرجة تجعل كل المطلوب هو الدوافع المخصصة لنفهمها. لكنها عميقة مؤثرة حتى أنها تمنح للمؤمن الناضج تشجيعاً لا نهاية له. وإليك موجزاً لأحجار البناء الأساسية المطلوبة للوصول إلى الوحدة في الزواج.

1- النعمة.

2- الالتزام بالعهد .

3- القبول.

وترتيبها بهذه الطريقة له مغزي. فلا يوجد التزام دون التمتع بالنعمة أولاً. كما أنه من الصعب أن نقبل شركائنا في الزواج كما ينبغي دون الحد من الالتزام بالعهد (التكريس).



**(1) النعمة:** من أعظم الحقائق المعلنة في العهد الجديد هي أن كل عضو في جسد المسيح هو كاهن (1بطرس 2: 9)، ويحفظنا الكتاب على التقدم إلى عرش الله والاقتراب منه بكل الثقة، لأنه سيفهم مشاكلنا ويتعاطف معنا في معاركنا، وأن فيه الكفاية لظروف حياتنا ليؤول الكل لتحقيق مقصده ولأجل بركتنا.

وكل من يختبر حضور الله المباشر لا يمكنه أن يخشى أي كارثة، لأن نعمة الله تغطيه. والله الذي هو محبة، إله الأبدية، اللامحدود، الإله الشخصي الذي يحل في قلوب محبيه ويسود ويوجه دفة الحياة هو فيه الكفاية في كل موقف وظرف، ولا تصعب عليه أي مشكلة، ولا يوجد أمر مستحيل في الحياة لا تغطيه نعمته. والذين يستطيعون الالتقاء بالله مباشرة يجب ألا يصيبهم اليأس أبداً.

وفي سعينا الدائم نحو تحقيق الوحدة الزوجية علينا ألا نسمح للفشل أو الإحباط أو الفواجع أن تسلبنا ثقتنا بأن الله يستطيع أن يشفي جروح علاقتنا الزوجية ويقودنا إلى مزيد من العمق والنضوج. ولا يوجد أي ظرف أو موقف يجعلنا نياس من نعمة الله الكافية الشافية.

**(2) الالتزام بالعهد:** ما يعيننا في هذا المجال هو الرغبة العميقة في طاعة الله من خلال احترام عهد الزواج. وهذه الرغبة تتولد بطريقة طبيعية باقتناع تام أن الرب صالح. وحجر البناء الثاني هذا لا ينطوي على طاعة مشيئة الله كنوع من أداء الواجب حتى لو كان غير مرغوب فيه. فالطاعة تعني أكثر جداً من مجرد فرض أو واجب لكنها امتياز، بل فرصة متاحة للدخول إلى أعماق الفرح الذي تتضاءل بجانبه كل متعة أخرى. وفيما يلي بعض المفاهيم الحيوية لتحقيق هذا الهدف:-

أ- ليتحقق الالتزام القوي غير المتذبذب بطاعة جميع وصايا الله بسرور يجب أن يقوم ذلك على أساس من الإيمان المطلق بصلاح الله.

ب- هذه الطاعة الناتجة عن ثقتنا بصلاح الله تتأكد من خلال ممارستنا عن رغبة عميقة داخلية وليس خضوعاً للفروض.

ج- إذا لم يكن احترام عهود الزواج أمراً مبهجاً فإن ذلك لا يرجع إلى خطأ في شريك الحياة حتى لو كان هناك عدم توافق بينهما، لكن ذلك يرجع إلى النقص في الإحساس بصلاح الله وقدرته.

**(3) القبول:** يدعونا الكتاب المقدس إلى فعل ما هو أكثر وأبعد من مجرد التعايش والتكيف مع الطرف الآخر. فنحن مدعوون لكي يقبل أحدنا الآخر كما قبلنا المسيح (رومية 15: 7). وعلينا أن يتحمل كل منا الآخر في محبة، وهذا يتضمن شيئاً مختلفاً تماماً عن التعامل مع الشريك بمشاعر اليأس أو زفرات الاستسلام . لكن من واجبنا إظهار ثمر الروح من محبة وطول أناة ولطف (غلاطية 5: 22). فالعلاقات الزوجية المسيحية يجب أن تتضمن ما هو أكثر من مجرد الاستعداد للحفاظ على الرباط بنعمة الله، وما هو أكثر من الالتزام الجدي بأن يخدم أحدنا الآخر. لكننا مطالبون بأن يقبل كل واحد الآخر بكل ما في هذه الكلمة من معاني.

وهذا الحجر الثالث من أحجار البناء الأساسية (وهو القبول) لا يتطلب أن يُظهر كل واحد سعادته بما يفعله شريك حياته، أو مجرد البقاء في حالة إخلاص والتزام بالمسئولية، لكن القبول يعني عملاً حقيقياً: أن تغفر عند الإساءة كفعل حقيقي وليس مجرد قرار أو رغبة. القبول الحقيقي يتطلب الاستعداد لتلقي الضربات والهجمات والاستعداد لبذل النفس مهما بلغ الثمن.

ولندرك هذا المستوى من القبول علينا أن نستمر في الغفران للشريك حين يسيء إلينا. والغفران العملي يفصل تماماً بين ما يفعله الشريك مهما كان سيئاً وبين الاحتياجات الشخصية الأساسية لكل منا. كلما ثبتت هذه الحقائق في أذهاننا كلما اكتسبنا القدرة على أداء دورنا في حياة الشريك دون ضغوط أو خوف متعاضين عن أي إساءة وهذا هو المعنى الحقيقي للقبول.

## الفصل الثاني

### التجاذب

تسود في مجتمعاتنا الشرقية اعتقادات معروفة على مستوى عامة الناس بأن الزواج أو اختيار شريك الحياة هو أمر من أمور "القدر"، فإذا لم ينجح الزواج، وكان أحد الطرفين غير سعيد في حياته الزوجية، فهذا ليس خطأ أرتكبه أحد، بل هو "قدره" أو نصيبه.

لكن الحقيقة هي أن اختيار الشريك لا يخضع للمصادفة، لكنه يجب أن يكون من أهم القرارات في حياة الإنسان. والبحث عن المشورة قبل الزواج يمكن أن تساعد في اتخاذ هذا القرار. وفي العادة يتزوج الناس إما "للحصول" على شيء ما أو "لتقديم" شيء لشريك الحياة، وأحياناً يختار البعض شريك الحياة بحيث يبدأ من خلاله نوع من التقدم أو التطور، أو يكمل النقص في شخصية الطرف الآخر.

فالنمو بعد الزواج قد يحدث في عدة مجالات، ربما يظهر في صورة انطلاق أكثر أو ثقة أكبر في النفس أو تقارب أكثر بين الطرفين. وربما كان تطوراً في نواح أخرى في الشخصية كانت تحتاج إلى تطوير. وفي هذه الحالة فإن اختيار هذا الشريك من بين مئات الأشخاص المحيطين يكون هو الأصلح تماماً حيث يساهم في هذا الجانب المهم في حياة الطرف الآخر، ألا وهو النمو الذي يحتاجه. ويبدو لي في أغلب الأحيان أن الأزواج والزوجات يجدون بعضهم البعض ويختارون بعضهم البعض بدافع من الرغبة في التغيير. ويقيني أن الزواج دائماً يكون مهدفاً والاختيار غالباً ما يكون بغرض إحداث تغيير في الشخصية، وهو ما يمكن التعبير عنه بأنه نوع من الشفاء.

وهناك قوة كبيرة تعمل في داخل كل فرد، وهي التي تجمع الأفراد معاً وتربطهم بعلاقات معينة، هذه القوة هي الرغبة في التقدم والنمو نحو الكمال بشكل ما. ومن منطلق الوصول لشخصية أكثر تطوراً نعلم جيداً أن هناك قوي مختلفة تدفع الأفراد دفعاً تجاه بعضهم البعض، تكون بعضها نفسية ومنها ما هو دوافع صحية أو غير صحية. وبذلك فإن الدوافع التي تدفع الأفراد نحو الجنس الآخر بهدف الزواج قد تحمل في داخلها أسباب النجاح في النمو ومزيداً من النضج، وبعضها يحمل في داخله أسباب الفشل والإحباط.

## أولاً: لماذا نتزوج؟

من المعروف أن كل من يُقبل على خطوة الزواج لابد أن تكون عنده أفكار مسبقة عن هذا الموضوع. وكل رجل وامرأة مقبلان على حفل الزفاف تكون لديهما بعض المعلومات عما سيكون عليه الزواج، فهما يحلمان بصورة معينة عن هذا الأمر، وعما سيكون تصرف الشريك الآخر، وعن درجة التمتع والاكتفاء التي سيختبرانها. وهذه الأحلام والتوقعات تنتشر عادة في نفس المجتمع الذي نعيش فيه. وكثير من هذه الأحلام تكون عبارة عن خرافات وهمية، ومع ذلك فكثير من الأزواج والزوجات يُقبلون على الزواج وهم مقتنعون بهذه الأفكار الوهمية. وحيث أن المتخصصين في الاستشارات الزوجية قبل عقد القران يمثلون جزءاً لا ينفصل عن طبيعة المجتمع الذي يعيشون في، فقد تتأثر بشدة كفاءتهم في المشورة إذا لم يستطيعوا التمييز بين ما هو حقيقي وما هو محض خرافات.

### 1- عدم النضوج في الأمور العاطفية: تواجه بعض العائلات صعوبة في استكمال

مهمة تربية الأبناء، حيث يقومون بمهمتهم كاملة من الناحية الجسدية فقط، فينظرون إلى الأمر من جهة الطعام المناسب والمأوى بزعم أن ذلك هو السبيل ليصبح أبناءهم كباراً. بينما تربية الأبناء هي أكثر من مجرد تأمين النمو البدني. ولكي نصل بهم إلى أن يكونوا أشخاصاً ناجحين في المجتمع وأصحاب من الناحية العاطفية، يجب على الوالدين أن يعطوا قدرًا كافيًا من الاهتمام بنمو أولادهم العاطفي. والمطلوب من الأسرة ليس فقط الاهتمام بالأبناء ورعايتهم، بل أيضاً مساعدتهم ليتعلموا التعبير عن المشاعر والاعتماد على النفس. ويحتاج الطفل إلى الاهتمام والرعاية ليُشعر بالحب والتقدير، كما يحتاج بنفس المقدار إلى معونة والديه ليصبح أكثر استقلالية، فيستطيع أن يتكفل بشئونه الخاصة بنفسه، ويصبح مستعداً لمواجهة المجتمع كعضو فعال يعمل فيه بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.

هناك بعض الأسر التي تُمكن أبناءها من اختيار الطريق المستقل والاعتماد على النفس، وهناك البعض الآخر الذي لا يتخلّى عن الأبناء أبداً، بل يتدخل في حريتهم في اتخاذ القرارات ويستمر في تحمل المسؤولية عنهم، وبذلك يعوقون تقدمهم نحو الاستقلالية وتحمل المسؤولية، فينمو الأبناء جسدياً فقط، من جهة شخصيتهم أو قدرتهم على اتخاذ القرار فلا يتقدمون قط.

هؤلاء الأشخاص الذين لا يزالون يشعرون بالحاجة للرعاية، وإلى من يتحمل المسؤولية عنهم سيكون سعيهم للزواج في حقيقته بحثاً عن شخص يكمل نقص شخصيتهم. أو كما لو كانوا يبحثون عن أب ثانٍ أو أم ثانية تكمل ما بدأه الوالدان من حب وصبر وتفهم. وهذا الوضع غير الناضج عاطفياً يمثل قوة ضاغطة تدفع الفرد للزواج بمفهوم الشفاء أو إكمال النقص، وتجعله يسبح في تخيلات معينة عما سيجنيه من وراء الزواج.

**2- النضوج العاطفي:** يمتلك الشخص الناضج عاطفياً استعداداً طبيعياً للتمتع بالعلاقة الحميمة في الزواج، لذا فهو يبحث عن نظير له يشاركه عاطفياً وجسدياً بطريقة لصيقة داخل إطار الزواج، وهذا النضوج العاطفي يقود شركاء الحياة إلى اختبار العلاقة الحميمة بصفة متعاضمة.

**3- الزواج لازم ومتوقع من كل شخص:** يعيش كل البشر في مجتمعات ولا يعيشون أبداً في انعزال، وعادة يعيشون بالنمط الذي تمليه عليهم مجتمعاتهم. وفي مجتمعنا الشرقي يتوقع الجميع من كل فرد أن يبحث عن الزواج ويصل الأمر أحياناً إلى درجة من التمييز ضد من لا يتزوج. وحسب هذا المفهوم فإن بعض الناس يقبلون على الزواج ليحققوا توقعات المجتمع، وليشعروا أنهم ليسوا غرباء بل طبيعيين، وينتمون إلى هذا المجتمع. وذلك نابع من الحاجة إلى الشعور بقيمة النفس أو التقدير الذاتي كعامل مهم في حياة الإنسان. وكثير من الأشخاص يفعلون ما يجعل صورتهم في نظر الناس، مما يجعل رغبتهم في الزواج ليست من أجل حياة المشاركة مع من اختاروا بل من أجل الحصول على تقدير المجتمع. وفي أحوال أخرى من أجل الحصول على رضا الوالدين وتقدير الأصدقاء. وبهذا الاحتياج على الإحساس بالقيمة يتحرك بعض الناس نحو مشروع الزواج.

**4- الدافع الجنسي:** يتولد الاحتياج الجنسي كعملية طبيعية نتيجة التغيرات الجسدية التي تحدث أثناء فترة البلوغ. ويؤدي إفراز الهرمون وظهور علامات البلوغ والنمو عند الجنسين (الصفات الجنسية الثانوية) عند الولد أو البنت في فترة المراهقة إلى طوفان من الرغبة والحافز الجنسي، ويبدأ تولد التطلعات الحتمية عند المراهق أو الشاب بالعثور على الشخص الذي يرتبط به جسدياً وعاطفياً يمثل قوة رائعة تقود الفرد نحو البحث عن الزواج.

## ثانياً: ما هو الزواج؟

الزواج يعني الكثير لمعظم الناس. وهناك الآلاف من الطرق التي استخدمت لتعريف الزواج، وتباري الفلاسفة في محاولة الاتفاق على التعريف. أما علماء الاجتماع فقد جاهدوا لتوضيح ماهيته. وحاول علماء النفس شرحه وتصويره وكذلك حاول علماء اللاهوت أيضاً توضيح معناه والغرض منه. إلا أنه لا يبدو أن هناك تعريفاً واحداً يمكن أن يكون قاطعاً. وربما كان ذلك بسبب عدم وجود تعريف معين في اتجاه واحد يغطي كل أبعاد الزواج. وفي قول آخر فليس المهم هو التعريف الدقيق والوصف المحدد فالزواج في نهاية الأمر يحمل قدراً من الغموض، وهو الغموض الذي يجعل أي تعريف أو شرح لا يصل إلى منتهاه.

أ- تعريف أبعاد الزواج: يرى "روبرت ستهمان" أن أفضل تعريف للزواج هو :  
"أنه علاقة متعددة الأبعاد يمتد تأثيرها في عدة اتجاهات". من هذه الأبعاد نوجز الآتي:-

1- البعد الاجتماعي: ويعني الزواج هنا نوعاً خاصاً من المشاركة على مستوى اجتماعي بين الأشخاص في الأنشطة التي تُمارس جماعياً أو فردياً.

2- البعد الجغرافي: وهو التشارك بنوع غير مألوف في المكان وفي التقارب الجسدي.

3- البعد الجنسي والتكاثري للزواج: يعني نوعاً فريداً من المشاركة الجسدية والحسية والجنسية والإنجابية بين الشخصين.

4- البعد العاطفي: وهذا البعد النفسي هو نوع مميز من التشارك على مستوى العاطفة والخيال.

5- البعد العقلائي: وهو بعد يتناول المعرفة والإدراك والتخطيط ويعني بالنسبة للزواج نوع خاص من التشارك في الفكر والتخطيط والتشارك في الأهداف وفي رسم المستقبل واتخاذ القرارات معاً.

6- بُعد الاستجمام وتحديد النشاط: وهذا البعد الرائع هو نوع من المشاركة في إعادة ضخ الدم في الحياة والاستزادة بوقود جديد.

7- البعد الاقتصادي: ويتناول ذلك الطبيعة المالية والمادية للزواج الذي يعني هنا نوع خاص من التشارك ليس فقط في الحصول على المال وزيادة رصيده، بل أيضاً في استخدامه وتوزيعه.



8- **البعد الروحي:** وهو يعني نوعاً خاصاً من التشارك بشأن قيم الحياة والمشاركة في المواقف والتوجهات الخاصة بالحياة ومعناها.

\* والملاحظة الجديرة بالذكر هنا أن الزوج والزوجة اللذين لهما نفس المدرسة الروحية وعلاقة تكريس عميقة بالمسيح يتمتعان بمزايا أفضل وأكثر من العائلة التي ليس لها أي بُعد روحي.

9- **البعد القانوني:** وهو وضع قانوني في المجتمع يعني نوعاً خاصاً من المشاركة بالعلاقة الزوجية في المجتمع المدني بكل جوانبه من خلال الاندماج القانوني فيه.

**ب- تعريف الارتباط:** وهنا نضيف تعريفاً آخر للزواج يقف جنباً على جنب مع ما ذكرناه من قبل، ويعزز التعريف الخاص بالزواج كعلاقة متعددة الأبعاد. فالزواج هو: "علاقة تتصف بنوع فريد من الارتباط" وربما يصفه البعض بأنه نوع من الغراء (مادة لصق) التي تضم فردين في التصاق تام، وهو ما يمكن التعبير عنه بالالتزام أو التكريس الكامل. وتمثل الروابط المختلفة على المستويات المتعددة بين الزوج والزوجة جزءاً لا يتجزأ من هذا المعنى العام وهو الارتباط، بدءاً من التجاذب الأولى بين الاثنين، ووصولاً إلى كل ما يحافظ على العلاقة بينهما على كل المستويات. ويقود هذا الارتباط الزوجين إلى ما هو أبعد من مجرد تشكيل حياتهما معاً، ويقودهما إلى الاطمئنان إلى مصدر القوة في علاقتهما المميزة.

ولا يحدث هذا الارتباط أو الالتزام إلا بعد حدوث تقدم معين في العلاقة. فالبداية تنشأ عادة داخل كل فرد بصفة منفردة، حين تكون العلاقة في البداية في صورة إعجاب وحب متبادل. ويبدأ كل شخص بعد ذلك في الاعتقاد داخل نفسه بأن الشخص الآخر لابد وأن يكون هو الشريك. فيقول لنفسه "إنه لي" ثم في مرحلة أخرى بعد هذه الخطوة يبدأ نوع من التحرك العملي، فيبدأ كل واحد من الطرفين في التعبير للآخر بالكلام أو بغيره، أنه يمثل بالنسبة له شيئاً خاصاً. وبمرور الوقت يصبح كل منهما قادراً على نقل هذا المفهوم للآخر "أنت لي" وبينما تكتسب العلاقة مزيداً من الروابط في جوانبها المختلفة تبدأ الأبعاد المختلفة للارتباط في اتخاذ صورتها الكاملة. وهنا يبدأ الالتصاق في الوضوح حيث يقبل الطرفان على الخطوة الثالثة من عملية الارتباط والتكريس، فيتم الإعلان عن هذه العلاقة كخطوة أخيرة أمام الناس ليصبح ما حدث فعلاً على المستوى الشخصي الخاص معروفاً للجميع. وحفل الزفاف ما هو إلا إعلان عن الارتباط (أو الالتزام) الذي بدأ لتوه.

## ثالثاً : أ- الأساس في الزواج

يؤسس الزواج الناجح والسعيد علي أمانة العهد في شركة خاصة عميقة ودائمة تبني علي العطاء، نعم فالحب عطاء وهو أيضا قرار إرادي واختياري. والزواج يعني الدخول إلى عالم المسؤولية، وبُعد جديد من الخروج عن الذات وإنكارها. فإن الوحدة الزوجية ليست متعة خالصة، ولكن فيها تحمل آلام الاختلاف في الطباع، وفي طرق التواصل والتعبير عن الذات، والاختلاف في الميول والاهتمامات. وأنواع " الحب " المطلوبة في الزواج هو بالترتيب الآتي:-

### 1- أجابه Agape المحبة الباذلة، المضحية، التي هي في ذاتها عطية إلهية

(رو 5: 5)، وهي الوصية الأولى والعظمى وتكمل كل الناموس (مت 23: 37، 38؛ غل 5: 14). لا يقوم زواج صحيح بدون القدرة على الحب والاحتمال وطول الأناة التي تمارس لا مع الشريك فقط بل مع كل الناس حتى الأعداء.

إن هذا النوع من الحب هو ما ينجح أو يفشل أي زواج لذا نضعه أولاً.

### 2- الفيلو Phileo حب الصداقة والمودة والانتلاف، والانسجام وهو الراحة والقدرة

على التواصل السهل مع الشريك.

### 3- الإيروس Eros حب العشق والإعجاب بالجنس الآخر، ومنه الحب الجنسي

والرومانسي.

ويؤكد أن هذا الترتيب هو الصحيح أجابه، فيلو، إيروس بينما يرتب الكثيرون

أولوياتهم بالمقلوب، أو لا يضعون اعتباراً إلا للإيروس وقليل من الاعتبار للفيلو.

## ب- الإرشاد الإلهي

- لا يشبه إرشاد الله لنا، رجل يعطي تعليماته لرجل آخر في غرفة مظلمة يقوده

خطوة خطوة لئلا يرتطم بالعوائق أو يقع في الحفر، بل يشبه من ينير غرفة مظلمة بأن يضيئ فيها سراج (لمبة).

- فالله لا يحركنا كما يتحرك الإنسان الآلي (Robot) بإصدار أوامر وإرشادات

متلاحقة لنا. ولكن هو ينير لنا الطريق أو بالحري ينيرنا من الداخل فنفهم الطريق.

- "لأنك أنت تضيء سراجي . الرب إلهي ينير ظلمتي" (مز 18 : 28 )

- أما سبيل الصديقين فنور مشرق يتزايد وينير إلى النهار الكامل (أم 4 : 18).  
فكلما صليّ وتعرف علي الشخص الآخر كلما تزايد النور أكثر فأكثر إلي النهار الكامل  
ووضحت الرؤيا واستطاع أخذ القرار .

- كان النور الحقيقي الذي ينير كل إنسان آتياً إلى العالم (يو 1 : 9).

- قال يسوع أنا هو نور العالم من يتبعني فلا يمشي في الظلمة بل يكون له نور

الحياة (يو 8 : 12).

إن تجديد الذهن وتأسيسه على كلمة الله بصورة مستمرة، وإخضاع الدوافع والمشاعر  
والأفكار لعمل روح الله في الصلاة، وإعادة ترتيب الأولويات وفقاً لفكر الله في المواقف  
الحاسمة، وأخذ مشورة الأخوة المتقدمين، والموثوق فيهم والقادة، هذه هي الوسائل المعتادة  
والطبيعية والموضوعة من قبل الله في طلب الإرشاد الإلهي.

ونحن ننمو في معرفة الله وطرقه يوماً بعد يوم. ولا يمكن أن نقول إننا متأكدين  
100% من أن هذا هو صوت الله لنا في هذه الأرض. لكننا مع ذلك مطالبين بأن نسلك  
بالطاعة لما نعتقد أنه صواب ولما نعتقد أنه صوت الله لنا حتى مع احتمال أن نكون أخطأنا  
في السماع. وكل قرارات حياتنا مهما كانت مصيرية هي بقدر النور المتاح لنا. وهذا لا ينفي  
الإيمان أو الحماس في الطاعة ولكنه يؤكد الإيمان والتواضع والانفتاح على مزيد من النور  
وعندها سنختبر أي سنعيش المشيئة الصالحة حتى لو أخطأنا مؤقتاً في التمييز أو في استقبال  
الإرشاد الإلهي (رو 12 : 1-2).

إن نجاح الزواج لا يبني على دقة الإرشاد بل يبني على "أمانة العهد" عهد المحبة  
والالتزام المتبادل بينهما.

### ج- التحذير الحاسم و الوحيد

نجد في الكتاب المقدس تحذير وحيد وحاسم هو في عدم مصاهرة غير المؤمنين،  
فلا بد أن المؤمن يرتبط بمؤمنة والعكس صحيح، ومع أن هذا الأمر واضح ومنطقي، إلا أن  
كثيراً ما يقع في هذا الخطأ عدداً من المؤمنين وبعض من المرشدين الروحيين،

لعلنا نذكر أن سبب الطوفان كان هذا الزواج المختلط. كما في (تك 6 : 2)

"أن أبناء الله رأوا بنات الناس أنهن حسنات، فاتخذوا لأنفسهم من كل ما اختاروا"

ثم نرى في سفر عزرا مشكلة الزواج من أجنبيات "لأنهم اتخذوا من بناتهم لأنفسهم ولبنيتهم واختلط الزرع المقدس بشعوب الأرض، وكانت يد الرؤساء والولاة في هذه الخيانة أولاً" (عز 9: 2)، وفي عدد 12 نجد التحذير الحاسم "والآن لا تعطوا بناتكم لبنيتهم ولا تأخذوا بناتهم لبنيتكم... لكي تتشدوا وتأكلوا خير الأرض وتورثوا بنيكم إياها إلى الأبد" كما يتكرر نفس التحذير في سفر نحemia بعد بناء سور أورشليم حول شعب الرب. "أن لا نعطي بناتنا لشعوب الأرض ولا نأخذ بناتهم لبنينا (نح 10: 30). أما في العهد الجديد" فيعلمنا الكتاب المقدس على لسان الرسول بولس في (2كو 6: 14، 15) إذ يقول :

"لا تكونوا تحت نير مع غير المؤمنين، لأنه أية خلط للبر والإثم. وأية شركة للنور مع الظلمة. وأي اتفاق للمسيح مع بليعال وأي نصيب للمؤمن مع غير المؤمنين".

والآن لعلنا نتساءل: لماذا منع الله الزواج المختلط [مؤمن بغير مؤمنة والعكس]؟

### 1- إن هذا الزواج المختلط سيئ إلى من تتزوجه وتدعى أنك تحبه :

حين يتزوج المؤمن وهو يعيش بطبيعتين (روحية وجسدية)، شخصاً غير مؤمن يعيش بطبيعة واحدة (جسدية)، فإن الأساس الوحيد للشركة بينهما سيكون هو الطبيعة العتيقة، وعلى هذا فلن يكون هناك اتحاداً كاملاً بينهما فالمؤمن يحب الرب يسوع وشريكة حياته لا تحبه (أو العكس)... ومن هنا ستكون بينهما فجوة تقود إلى انقسام الولاء فتزحف التعاسة إلى البيت وتكون أسبابها:-

- التمزق العاطفي
- التفكير المادي التجاري
- الفراغ الروحي
- التوتر النفسي
- الصراع الزوجي
- عدم التوافق الجنسي

### 2- إن هذا الزواج المختلط سيئ بالدرجة الأولى إليك : لقد حذر الله شعبه من

الزواج المختلط قائلاً "لأنه يرد ابنك من ورائي فيعبد آلهة أخرى فيحمني غضب الرب عليكم ويهلككم سريعاً" (تث 7: 4).

وفي (امل 11: 1-9) "أحب الملك سليمان نساء غريبة. فالتصق سليمان بهؤلاء بالمحبة... وكان في زمان شيخوخة سليمان أن نساءه أملن قلبه وراء آلهة أخرى ولم يكن قلبه كاملاً مع الرب إلهه كقلب داود أبيه. فذهب سليمان وراء عشتروت إلهة الصيد ونيين ومالكوم رجس العمونيين".

فهل أنت أكثر حكمة من سليمان حتى تتزوج من فتاة غير مؤمنة وتجلب على نفسك غضب الرب؟ فالزواج ليس حقل مرسلي لربح شريك أو شريكة الحياة للمسيح، فلا تدخل شركة من هذا الطراز تحطم مثلك وتزعزع إيمانك.

3- إن هذا الزواج المختلط يسيء إلى أولادك : إنه يسيء إليهم إذ سينشئون وسط قيم متناقضة، فيا للتمزق الروحي والنفسي والعقلي وهم يعيشون وسط هذه التناقضات.

4- إن هذا الزواج المختلط يسيء إلى الرب وإلى قصده في حياتك : إن ما يدخل في شركة زواج مختلط لا يستطيع أن يضم صوته إلى صوت يشوع قائلاً:  
"أما أنا وبيتي فنعبد الرب" (يشوع 24: 15). إذ أن بيته يكون منقسماً على ذاته.

## د - التوقيت المناسب

السؤال المبدئي قبل ارتباط بمن ؟ هو هل هذا هو الوقت المناسب للتفكير في الارتباط؟ والوقت المناسب هو وقت تحقيق حد أدنى من النضوج الروحي والنفسي والمادي. النضوج الروحي: ويتضمن النضوج في المحبة والثبات في الإيمان، والقدرة على أن تكون أباً أو أمّاً مسؤولاً راعياً حائياً متحملاً للمسئولية. لما يتضمن المعرفة المبدئية لرؤية الحياة ودعوتها والخطوط العامة لها وطبيعة التحديات الروحية التي سأواجهها. فالزواج من قسيس أو خادم متفرغ غير الزواج من مهندس، أو طبيب، أو مرسل إلى بلاد أجنبية، والزواج من شخص يعطي حياته ووقته للخدمة الروحية غير من ذلك الذي يكرس وقته للربح المادي وبالتالي الصرف على الخدمة مثلاً... الخ. كما يتضمن النضوج الروحي الاستقرار في المدرسة الفكرية الروحية وتحديد موقفي من الكنيسة المحلية وانتمائي الداخلي... الخ. نعم فالتوافق في هذه النقطة يكون مهماً.

النضوج النفسي: تحقيق حد أدنى من القدرة على المشاركة والتعبير عن النفس والتعامل مع الضيقات والمشكلات والقدرة على الصداقة والتعامل المبدئي مع الجروح والمشاكل النفسية وحياة الغفران.

النضوج المادي: لا يتضمن فقط القدرة على كسب الرزق للأزواج أو القيام بأعباء المنزل للزوجات، بل يتضمن أيضاً التعامل مع الوضع الطبقي والطموح المادي والانتماء الثقافي والحضاري.

وواضح أن متطلبات النضوج ومعاييره تختلف من زمن إلى زمن ومن بيئة إلى بيئة من فرد إلى آخر. فالنضوج في القرن الحادي والعشرين غيره في القرن الرابع الميلادي، وفي القرية غيره في المدينة. وفي بيئة متفتحة غير وسط الأميين. ولكن ينبغي على كل من يقدم على التفكير في الارتباط أن يتناول السؤال : هل أنا مستعد بجديّة حقيقية ومتكاملة الرؤية في الارتباط ؟

### هـ- الجوانب الأساسية والثانوية في التوافق Majors & Minors

قد يعتبر أحدهم الثقافة أمراً ثانوياً في اختيار شريك الحياة بينما يعتبرها آخر أمراً ضرورياً جداً وأساسياً وقد ترى فتاة أنها لا بد أن ترتبط بشخص عاطفي بينما ترى أخرى أن الارتباط بشخص محافظ عاطفياً أفضل ولا تعطى ثالثة لهذه النقطة أهمية خاصة. ولذلك فإن قائمة الأمور الأساسية والثانوية في الارتباط تختلف من شخص إلى آخر. وهذه القائمة من الأمور الأساسية والثانوية لا بد أن تكون مرنة إلى حد ما. تتغير كلما عرف الشخص نفسه أو عرف المرشح للارتباط به أكثر ، ولكي يكون الارتباط ناجحاً لا بد من التوافق في الأمور الأساسية علي الأقل.

### رابعاً: كيفية اختيار شريك الحياة؟

إن الزواج هو من فكر الله، وليس نظاماً اجتماعياً  
"ليس جيداً أن يكون" الكائن البشري" وحده فأصنع له معينا نظيره" (تك 2: 18)،  
ومما لا شك فيه أن الزواج الناجح والسعيد، يتوقف إلى حد كبير على الاختيار الموفق  
السديد، فأهمية اختيار شريك الحياة يؤثر بشكل حاسم على حياة الشخص روحياً واجتماعياً  
ومادياً... الخ

وقبل أن نبحث في خطوات اختيار شريك الحياة، ينبغي أن يعلم كل فتى (وكل فتاة)  
أنه المسئول الأول وصاحب قرار الاختيار.

فالزواج المسيحي ليس حظ أعمى أو ضربة حظ ولكن اختيار شخصي وعقلي حر،  
وهذه الحرية التي يعطيها الله لنا أن نختار بكامل إرادتنا الحرة الواعية، والتي نسأل إرشاد الله

فيها بكل إخلاص، تحملنا مسئولية القرار فلا نعود نقول فيما بعد "المرأة التي أعطيتها لي أو الرجل الذي أعطيتني" علماً بأن أهم صفة في الفتاة التي يبحث عنها الرجل الناضج هي أن تكون معيناً نظيره، وأهم صفة في الفتى التي تبحث عنها الفتاة الناضجة هي أن يكون رأس الأسرة أي يتحمل مسؤولية أسرة.

يمكننا أن نتعلم من خطبة "إسحق ورفقة" في (تك24) بعض العناصر الأساسية في اختيار الشريك، فبالرغم من اختلاف الحضارة في ذلك الوقت والحضارة الآن، إلا أن الكتاب المقدس يعلمنا المبادئ الأساسية الثابتة النافعة لكل عصر.

**أ- عنصر اختيار الأسرة (تك 24: 2-4):** إن اختيار الأسرة هي عنصر هام في اختيار شريك الحياة فكل شاب (أو شابة) هو ثمره أسرة.

**ب- عنصر الصلاة الحارة (تك24: 12):** إن الصلاة هي العنصر الأساسي لمعرفة مشيئة الله، لذا يجب أن تبدأ بالصلاة لطلب الإرشاد الإلهي في الزواج، قبل البحث عن الفتاة، لا بعد وجودها، ولتكن صلاتك حارة هدفها مجد الله وبناء بيت يعبد فيه الرب ويكرم اسمه.

**ج- عنصر الرضا بالصورة أو الشكل:** وكانت الفتاة حسنة المنظر جداً وعذراء لم يعرفها رجل (تك24: 16)، بالرغم من أن الجمال الشكلي هو موضوع نسبي، إلا أنه لا بد من وجود الإحساس بالراحة والسرور في وجود الفتاة أو الشاب معاً، لأن الزواج هو شركة العمر كله، فالصلاة الأمينة المخلصة لا تعني أبداً إلغاء العقل، بل على العكس تعطي للعقل تمييزاً ليفهم ويقبل مشيئة الله، فلا تظن أبداً أن الجمال يتعارض مع الإيمان، صحيح المهم الإنسان الداخلي أو الجوهر لكن لا بد من قبول المظهر والشكل الخارجي أيضاً.

**د- عنصر التيقن من تمام الفكرة:** إن موافقة الأسرتين على الزواج هو أمر جوهري للزواج الناجح والسعيد. لقد أراد عبد إبراهيم أن يتأكد من ثلاثة أمور:-

1- أن رفقة لن تكون سبباً في إرجاع إسحق عن ما قصده الله في حياته.

2- أن رفقة توافق بالرضا التام عن هذا الزواج. (موافقة العروس).

3- أن أسرة رفقة توافق على هذا الزواج موافقة صريحة.

نعم فالزواج الناجح هو الزواج الذي يتأسس على الصدق والإخلاص والدقة فيما تقدمه من معلومات عن نفسك (السن - المركز المالي - المستوى العلمي - الحالة الصحية).

إن الزواج الذي بحسب مشيئة الله سيرضى عنه كل الأطراف وسيقول الجميع

" من عند الرب خرج الأمر " (تك 24: 50).

## بعض القواعد الأخرى في اختيار شريك الحياة

فيما يلي نستعرض بعض القواعد الأساسية الأخرى في اختيار شريك الحياة :-

1- **التجاذب الطبيعي:** كل اثنين مقبلين على الزواج يجب أن يعرفا أهمية التجاذب الطبيعي. هذا الأمر الذي لا يمكن وصفه بسهولة لكنهما يدركانها فعلاً. عندما يختار الواحد منا شريكه يجب أن يكون في داخله رغبة وميل لأن يكون إلى جوار الشريك ويتمتع بصحبته. ليس من المقبول أن يتحول الأمر إلى محاولة التكيف مع الشريك أو تحمل التواجد معه في مكان واحد، بل يجب أن يكون هناك شعور بالابتهاج للتواجد معه. فإذا لم يتحقق هذا الاستمتاع بصحبة الآخر فلا سبيل للزواج، لأن هناك شرطاً أساسياً مفقود في هذه الحالة. وأكثر من ذلك فلا يكفي الابتهاج والاستمتاع بصحبة الطرف الآخر بصفة مؤقتة، بل يجب أن يكون لهما صفة الدوام.. يجب أن نتخيل كيف يمكن لهذا الحب أن يدوم بعد أربعين سنة.

2- **السلامة الصحية:** يتعرض الزواج للخطر في حالة وجود ضعف جسدي، فإذا كان أحد الطرفين يعاني كثيراً من متاعب المرض فالطرف الآخر سيكون عليه أن يقدم مزيداً من التضحية، وذلك بالطبع يؤثر على انتعاش الزواج. فلكي ينجح الزواج يجب أن يكون الرجل والمرأة متكافئين صحياً. ليس من المناسب أن يكون أحدهما مريضاً بدرجة خطيرة وإلا فعند أي تجربة سيصبح العبء غير محتمل.

3- **الوراثة:** يجب أن ننظر إلى الزواج من وجهة نظر بعيدة، فيجب أن نأخذ في الحسبان موضوع الوراثة وانتقال الصفات الموروثة. وفي هذا المجال فإنه من المهم أن نضع في الاعتبار صحة الأسلاف بجانب صحة الفرد نفسه. وفي مجتمعاتنا نجد ظاهرة الزواج من أقارب الدرجة الأولى كأولاد العم مثلاً منتشرة بدرجة كبيرة، وعلى الطبيب الذي يقوم بالكشف الطبي قبل الزواج أن يتأكد من عدم وجود أمراض وراثية في حالة الزواج من الأقارب. ومن واجبنا أن ننمي الوعي لدى الأجيال الجديدة بأخطار الزواج من الأقارب وخصوصاً أقارب الدرجة الأولى.

4- **الخلفية العائلية:** يتأثر الشخص بطريقة أو بأخرى بأسلوب الحياة الموجود في عائلته من قيم وخلافه ، ولذلك يلزم الاهتمام بمعرفة المستوى الأخلاقي لعائلة الطرف الآخر. مثلاً نظرة الرجل إلى المرأة والعكس أو ما إلى ذلك من أفكار تمثل ضوئاً إرشادياً لما ستكون عليه الحياة مع هذا الشخص في المستقبل. ومن المعروف أنه إذا خضع الشاب أو



الشابة لتأثير عائلته لمدة تزيد عن عشرين عاماً فإنه سينقل، دون أن يدري طريقتهم في الحياة إلى بيته الجديد حتى ولو كان غير راضٍ عن بيته القديم، وتظهر المبادئ القديمة إن أجلاً أو عاجلاً.

وهناك شيء من الصحة في القول المأثور أنه "إذا أردت أن تتزوج من فتاة فأعرف أولاً من تكون أمها" ومن معرفتنا للكيفية التي تعامل بها الأم زوجها نستطيع أن نستنتج كيف ستكون الأبنوة في معاملة شريك حياتها. فقد كانت هذه هي الصورة التي أمامها طوال أكثر من عشرين عاماً، وكانت تلك الكيفية هي كل ما تعلمته في هذا المجال. وبنفس الطريقة إذا تأملنا طريقة الأب في معاملة زوجته يمكننا أن نعرف كيف سيتصرف الابن مع شريكة حياته.

ولهذه الأسباب نرى أهمية كبرى في دراسة عائلة الإنسان الذي نختاره كشريك حياة والخلفية التي عاش فيها قبل الزواج، ففي أكثر من سبعين بالمئة من حالات الزواج تكون طباع الأبناء مشابهة تماماً لطباع والديهم. لذلك أصرح وأقول أيضاً أن كل شاب وكل شابة هو وهي "ثمرة أسرة" أي إنتاج عائلة.

5- **العمر:** من الناحية البدنية، يمكن أن نقول بوجه عام أن المرأة تتقدم نحو النضوج أسرع من الرجل، وفي نفس الوقت تظهر عليها علامات التقدم في السن بمعدل أسرع من الرجل.

أما من الناحية العقلية، ليس من المستبعد أن يكتمل نمو الشخص بديناً إلا أن عقله يبقى في عدم تطور، فنراه بالغاً جسدياً وقاصراً عقلياً. وهنا يجب أن نحدد ما إذا كنا سنهتم بالعمر الطبيعي أم بالعمر العقلي. فإذا كنا سنأخذ بالعمر الطبيعي (الزمني) فمن الأفضل عند الاختيار أن يكون الرجل أكبر سناً من المرأة، لأن المرأة تتضج أسرع. أما إذا كان العمر العقلي هو الفيصل فلا مانع أن تكون المرأة أكثر قليلاً في السن من الرجل. ويبقى القرار في النهاية لصاحب الشأن.

6- **الأمزجة والاهتمامات والأهداف:** ليس من الصواب أن نعتمد فقط على التجاذب الطبيعي بين الجنسين لنجاح الزواج، لكن هناك أيضاً التقارب في المزاج العام والاهتمامات والأهداف. فإذا كان هناك تباين واضح في طبيعة واهتمامات كل من الطرفين فالأسرة في هذه الحالة ستفتقر إلى السلام، وسيعاني كل من الزوج والزوجة. ومن الضروري أن يعرف الشباب فيما قبل سن الزواج أن التجاذب الطبيعي أو الجسدي هو أمر مؤقت، لكن طبيعة الفرد وشخصيته هما الأكثر ثباتاً.

ومع أن الحب يتضمن التجاذب الطبيعي، إلا أنه أيضاً يشمل التقارب في الأمزجة. وبذلك يكون العنصران الأساسيان للحب هما: **التجاذب الطبيعي** و**تقارب المزاج والاهتمامات**. قد يبدو أحياناً أن هناك حباً بين الطرفين بسبب التجاذب الطبيعي بينهما، والحقيقة هي أن ذلك ليس حباً حقيقياً، لأن ما يفعله الآخر لا يتفق دائماً مع رغبات الشريك ولا تروق له تصرفاته، وربما كانت رغباته مختلفة تماماً عن رغباتها، وهو ما يشير إلى وجود اختلاف حقيقي في الطباع مثل :-

**أ- المحبة للناس:** نجد مثلاً أحد الطرفين يظهر للناس محبة فائقة ويتعامل معهم بلطف وبشاشة مظهراً لهم كل تقدير وود، بينما الطرف الآخر لا يحمل أي مشاعر تجاه الناس ويتعامل معهم بلا مبالاة وبدون أي قدر من المحبة والتعاطف. في هذه الحالة تظهر المشاكل بأسرع مما نتوقع، لأن هناك تعارضاً واضحاً في الطباع.

أما إذا كنت تحب الناس وتعاملهم بمودة ولطف، في نفس الوقت الذي يهتم فيه شريكك بالناس بنفس الدرجة، ويظهر لهم نفس الحب، فيكون اهتمامكما واحداً، ولكما اتجاهاً واحداً في خدمة الآخرين. وسينعكس ذلك على العلاقة الزوجية بأكملها حيث تسير في طريق سهل. بينما في حالة برود أو اختفاء المشاعر عند أحد الطرفين فإن الوضع يصبح كما لو كان من الشريكين يسير في اتجاه معاكس.

فلا يمكن أن يكون هذا توافقاً بأي حال حين يكون الاختيار صحيحاً يصبح للحياة معنى مختلفاً، وذلك إذا كان للزوج والزوجة مزاج متشابه، يعاملان الآخرين بلطف ومودة، يجدان سعادتهما في خدمة الآخرين وتضميد جراحهما، ولا يجلبان متاعب للآخرين. أأنهما يصبحان كما لو كانا يجدفان معاً في مركب واحد نحو اتجاه واحد، تدفعهما المياه إلى الأمام. فماذا لو كان شريكك يخالفك تماماً في الطباع؟ بالتأكيد ستكون هناك صعوبات في العلاقة الزوجية.

**ب- الكرم والبخل:** إذا كان أحد الطرفين كريماً للغاية عند استضافة الأصدقاء ويضع كل ما لذ وطاب على المائدة، بينما الطرف الآخر يعمل حساباً لكل وجبة طعام ولكل دعوة على الغداء، فمن البديهي ألا تكون هناك سهولة في التعامل في مثل هذه الأمور، وسبب ذلك ليس في التكوين الأخلاقي لأي منهما، بل في الطباع والمزاج العام.

**ج- الصراحة والكتمان:** يتصف بعض الرجال بصفة أخرى هي الصراحة والوضوح، بينما بعض النساء يفضلن الكتمان والتحفظ. وهنا نرى نوعاً آخر من التعارض في الأمزجة. فالمرأة هنا حريصة تماماً وتتكتم على كل شيء بينما الرجل واضح ويميل إلى كشف كل

مستور. كلاهما قد يكون محقاً في موقفه. فهل يستطيعان التعايش هكذا، حتى لو تقبل كل منهما موقف الآخر على مريض ولم ينتقده؟ إلا أن الصعوبة حتماً ستنشأ حين يفاجأ أحدهما بأن الآخر تمادى في أسلوبه وتباعدت المسافات بينهما.

**د- التفكير التأملي والاندفاع:** هناك أناس يميلون إلى التأمل والتفكير ويزنون كل شيء بدقة وعمق قبل الإقدام على أي فعل، بينما الآخرون لا يتوقفون للتساؤل، بل يقدمون على ما يفعلونه ثم بعد ذلك قد يفكرون فيما فعلوه. ولا يندرج ذلك تحت الفروق الأخلاقية، بل هو اختلاف في الميول وأسلوب التصرف. من الأفضل أن يبحث الإنسان المتروي والمدقق عن من يشابهه، ولا مانع أن يجد الإنسان المنذفع والمقدام من يتفق معه في هذه الصفات حتى تصبح الحياة أكثر سهولة.

**هـ- المرح والهدوء:** يتصف البعض بطبيعة مرحة ونشيطة بينما يميل آخرون إلى الهدوء، وليس في ذلك ما يعيب أصحاب الطبيعتين، ولا توجد أي نقطة ضعف أخلاقية. إنما الاختلاف يكمن في طبيعة كل منهما. فإذا تزوجت امرأة مليئة بالحيوية والنشاط من رجل فاتر وهادئ فمن المؤكد أن الأمور لن تستقيم في العائلة، وقد تتحول هذه المشكلة المزاجية فيما بعد إلى مشكلة فعلية، ويعاني كل منهما من عيوب الآخر بشكل أكبر.

**و- المدقق وغير المدقق:** وهناك من يدققون تدقيقاً بالغاً في الحديث إلى درجة تخويف الآخرين، فيختارون الألفاظ بعناية ويطلبون من غيرهم ألا ينطقوا إلا كل ما هو صحيح. وعلى النقيض من ذلك تجد البعض الآخر الذي لا يهتم إطلاقاً بهذا الأمر وبهذه الدرجة. ورغم أنهم لا يقصدون أن يظهروا بمظهر غير المهتم أو غير المدقق في الحديث، إلا أنهم ببساطة يتحدثون دون اهتمام بما يتقوهون من حيث صحته أو دقته. مرة أخرى نلاحظ أن هذه الفروق تمثل اختلافاً في الطباع وليس الأخلاق. إلا أن الشخص المدقق في حديثه قد يصل به الأمر أن يتهم الآخر بالكذب، بينما يرى الثاني أنه ربما كان من الأفضل للطرف الأول ألا يتكلم أبداً. هذا التباين في الأسلوب قد يسبب مشكلة كبيرة.

**ز- الأناقة والنظافة والتسيب:** وعلى نفس المنوال إذا كان أحد الزوجين أنيقاً ونظيفاً بينما يهمل الآخر في نظافته وهندامه، فسنجد المشاكل تنشأ بينهم.

\* يجب على كل مؤمن أن يعرف أن للحب وجهان أساسيان: التجاذب الطبيعي، والتقارب في الطباع. فعند اختيار شريك الحياة يحتاج المؤمنون أن يأخذوا في الاعتبار الوجه

الثاني بنفس الأهمية مثل التجاذب الطبيعي. فلا يستغرقتنا البحث عن نشعر نحوه بانجذاب بينما نهمل جانب المزاج والطباع، فهذا الأخير يمكن أن يسبب صراعاً مزمناً. وهناك مفهوم خاطئ عند من يتصورون أنه بالإمكان تغيير طباع ومزاج الآخرين. فهذا صعب للغاية، فالزواج لا يملك القوة التي تغير الطباع. وينتظر الكثيرون الذين يدركون التباين في الطباع على رجاء حدوث التغيير، لكنه لا يحدث أبداً. فهذا الرجاء دائماً يخيب. ولذلك يجب قبل الزواج أن نلاحظ طبيعة الطرف الآخر كما هي دون أن نتوقع النجاح في تغيير هذه الطبيعة فيما بعد لتتناسب طبيعتنا. هذه الأمور السابقة تدخل فقط في إطار الاختلافات المزاجية أو الطبيعية دون النظر إلى الجانب الأخلاقي، إلا أننا سنرى فيما يلي أن للبشر ضعفات قد تؤدي إلى مشاكل أخلاقية.

هناك مثلاً من يتصف بالتراخي والكسل يقابلهم آخرون يتسمون بالجدية. وهناك من يهتمون جداً بانتقاء الألفاظ، وهذه في حد ذاتها فضيلة. لكننا نجد آخرين ليسوا فقط غير مكترئين في الحديث، بل يحاولون أحياناً إضافة بعض الزخرفة والإضافات على ما يعرفونه، فينتهي بهم الأمر إلى حديث كاذب. أنها نقطة ضعف حقيقية، وفي الوقت الذي نجد فيه أناساً قلبي الكلام جداً. وهناك من يهوى انتقاد الآخرين وإلقاء المواعظ عليهم، وهذه ليست فضيلة بأي حال، بل هي نقطة ضعف واضحة. وبنفس الطريقة فإن نشر الشائعات ليس مجرد مشكلة مزاجية أو طبيعية بل نتعدى إلى نطاق الأخلاقيات.

يحتاج المقبلون على الزواج إلى استكشاف نواحي الضعف في شريك المستقبل. ومن الأفضل أن يتم ذلك قبل إتمام الخطوبة وليس بعدها، أما الخطأ الأكبر فهو البحث عن نقائص وعيوب الطرف الآخر بعد الزواج، إذ يصبح الوقت متأخراً لهذا الأمر... من الأفضل بعد الزواج إلا ندقق النظر والسمع فيما يحدث من الطرف الآخر، فستظهر عيوب كثيرة تلقائياً دون البحث عنها. فكيف تصير الأمور إذن لو فتشنا عن هذه العيوب بهمة؟ وهنا يجب أن نراعي أن الزواج ليس فرصة لاصطياد الأخطاء. إن أهم مرحلة هي وقت الاختيار حيث يجب ألا يعمينا التجاذب الطبيعي عن رؤية عيوب ونقائص الطرف الآخر، فالتلهف على إتمام الزواج يحرمانا من الرؤية الصائبة.

ومن العيوب والنقائص ما هو محتمل، كما أن هناك ما لا يمكن احتمالته. وفي الحالة الأخيرة يفضل عدم إتمام الزواج، أما إذا كان يمكن احتمال نواحي الضعف، فينظر في أمر الارتباط من هذا الشخص. وفي كل الحالات يفضل الاهتمام بهذا الأمر قبل الخطوبة. وهناك

من النقائص ما يمكن التسامح فيه لكنه أيضاً غير محتمل. بالإضافة إلى أنه عندما تتشابه نواحي الضعف لدى الطرفين فإن ذلك قد يضاعف من المشاكل وحجم المعاناة، وأيضاً يلقي مزيداً من المسؤولية على الطرفين. إذاً يجب أن نشترك في الأمزجة والطباع وليس في العيوب ونقاط الضعف.

7- **الصفات الشخصية:** لكي يتحقق النجاح للزواج لابد أن يكون هناك احترام متبادل بين الشريكين. أما إذا انهارت صورة أحدهما في نظر الآخر فإن ذلك يتسبب في إخفاق العلاقة الزوجية. يجب أن يحترم الزوج شخصية زوجته، ويجب أن تقدر الزوجة طبيعة الصفات الموجودة في شخصية زوجها. وهذا شيء مختلف تماماً عن المزاج أو أوجه الضعف. فقد تأتي لحظة يمكن التغاضي فيها مثلاً عن اضطراب الزوجة لإخفاء الحقيقة، أما إذا كانت غير أمينة ودائمة الكذب فذلك يعكس جانباً هاماً من شخصيتها. ومثال آخر عن الزوج: فكيف يمكن أن يكسب احترام زوجته إذا كان يتصف بالأنانية والاهتمام بأمره الشخصية فقط؟ يجب أن يحظى الزوج بالاحترام لوجود صفات محببة في شخصيته. فإذا لم يكن هناك ما يستحق الاحترام فذلك يعني الفشل المؤكد للعلاقة الأسرية. عندما يكون هناك تفاوت في الأمزجة الشخصية تتولد الصعوبات في مسيرة الحياة، أما إذا افترقت شخصية أي من الشريكين إلى الصفات التي تبعث على الاحترام فلن يكون هناك أساس حقيقي لقيام العلاقة. فكيف تقوم قائمة لبيت ينظر فيه الرجل مثلاً إلى امرأته أو المرأة إلى رجلها دائماً بنظرة الارتياح والشك وعدم الثقة؟

يتصف بعض الناس بالقسوة والخسونة في معاملة الآخرين، فلا يكثرثون بمشاعرهم ولا يهتمون إلا بأنفسهم فقط. في هذه الحالة لا يمكن أن نصف ذلك على أنه تباين في الأمزجة، لكنه عيب خطير في شخصية الفرد يبعث على عدم الاحترام، وقد يقود إلى انهيار العلاقة الزوجية. ونجد بعض الناس عاجزين عن ضبط نفوسهم، متقلقين في حياتهم وحالتهم المزاجية. وعادة يكون ذلك بسبب أنانيتهم واهتمامهم بأنفسهم فقط. وهؤلاء الناس يرضيهم جداً إطلاق العنان لأمزجتهم. إلا أن ذلك يتسبب في كثير من الازدراء والاحتقار عند الطرف الآخر.

ذلك كله إلى أهمية التدقيق عند اختيار شريك الحياة. وعلى كل من يُقبل على الاختيار أن يسأل نفسه إذا كان يحترم فعلاً شخصية الطرف الآخر. وتظل مسألة الاحترام المتبادل أمراً هاماً لتقييم العلاقة الصحيحة ومدى مناسبة الطرفين كل منهما للآخر إلى ما قبل إتمام

الزواج. ويكتسب ذلك أهمية خاصة حين يتعلق الأمر بأولاد الله الذين يتوقون إلى فعل ما يرضى الرب.

**8- التوافق والتجانس مع الآخرين:** ويمثل ذلك بُعداً آخر في الجوانب الشخصية، التي تتلخص فيما إذا كان الشخص المرشح لأن يكون زوجاً أو زوجةً يجيد التعايش مع الآخرين. فالزواج حياة مشتركة يعيش فيها الطرفان معاً ويتشارك الطرفان في كل جوانب الحياة. وهناك أشخاص لهم طبائع خاصة وفريدة إلى الدرجة التي لا يستطيعون معها أن يتعايشوا بسلام مع الآخرين. فإذا كان هناك إنسان مثلاً لم ينجح في العيش بسهولة مع والديه أو أخواته فهل نتوقع له علاقة زواجية سعيدة؟ وماذا يمكن أن ننتظر من امرأة تقضي كل حياتها في صراع مع الآخرين؟

إن توافق الإنسان مع الآخرين ونجاحه في التعايش بانسجام معهم هو شرط أساسي لنجاح الزواج. وحين تختار شريك الحياة يجب ألا تغفل هذا الأمر، فالشخص الذي لا يعرف كيف يتجانس مع الآخرين لن يعرف كيف يعيش مع الطرف الآخر داخل إطار الزواج. ومن يحتقر الناس ويزدري بهم سيفعل ذلك أيضاً مع شريكه بعد الزواج. أما الشخص الذي يتوافق ويتعايش مع الآخرين بسهولة فالحياة معه يمكن أن تكون سهلة.

**9- التكريس:** من الأمور الأساسية في الزواج المسيحي ألا يتزوج المؤمن من غير المؤمن. وهذا الأمر لازم ليتحقق المعنى الحقيقي للزواج وهو وحدة الهدف الروحي بالإضافة إلى التجاذب الطبيعي والتكامل في الطباع المختلفة. ويعني ذلك ببساطة أن يكون لكلا الطرفين رغبة متماثلة في خدمة الله. والتزام وتكريس كاملين في الحياة مع الرب. مثل هذا الزواج يقوم على أساس صلب من الاتحاد الحقيقي بالرب.

فإذا تحققت لهذا الزواج وحدة الهدف فلن يكون فيه مكان للتنافس على من يكون رأس البيت ومن الذي يطيع، فالمسيح هو الرأس وهو الذي يجب أن يُطاع. والمسيح هو رب البيت. فليت المقبلين على الزواج يدركون أن للزواج الناجح عدة شروط، يمكن إجمالها في ثلاثة محاور: الجسدي (الظاهري) والنفسي، والروحي. ويجب أن يوضع كل منها في مكانه الصحيح.

ومن المؤكد أن الأجيال الجديدة تكون عائلات جديدة، لها انعكاس مباشر على كنيسة المستقبل. فإذا كان هناك اهتمام بهذه الأسر الجديدة فبديهي أن هذا الاهتمام سيعطي تأثيراً مباشراً على الكنيسة المعاصرة لها. أما إذا كانت الأسرة في الأجيال الجديدة تعاني من

المشاكل فسيكون على القادة في مجال التربية المسيحية أن يصرفوا أوقاتاً أطول في التعامل مع هذه المشاكل.

ومن المسلم به أننا لا نستطيع تغيير ما هو واقع فعلياً بالنسبة للمتزوجين حالياً، لكننا نستطيع أن نشجعهم على أن يكونوا أكثر مرونة وأكثر صبراً وأكثر تعاطفاً ومودة وحب. أما الذين لم يتزوجوا بعد فننتوقع منهم أن يسعوا لتكون لهم حياة أسرية ناجحة وهانئة.

### بعض النصائح العملية

- إبدأ صلياً من أجل الارتباط مسبقاً أي قبل أن تميل عاطفياً لشخص ما لكي يضبط الرب ويحكم عواطفك.
- إفحص أي ميل عاطفي للجنس الآخر في محضر الله من بدايته للتأكد هل هذا من الله أم لا؟
- تمتع بصداقة المؤمنين من الجنسين واحترس تماماً من التفكير في أي ارتباط مع أشخاص خارج دائرة الإيمان فلا تكسر وصية كتابية (لاسيما في أمر مصيري).
- إختَر من تحب وتحترم فعنصر الاحترام أساسي مع المحبة.
- إعلم أن الزواج لا يغير شخصية الإنسان ولكن بالعكس يخرج ما بداخله، فأبي محاولة في تغيير الطرف الآخر تصبح دون جدوى. فإله وحده الذي يقوم بعملية التغيير و لمن يريد ، فأنت لست الروح القدس المغير .

## أقيمت دراسة لعدد غير قليل من الأزواج السعداء فتبين أن أفضل شريك للحياة هو الشخص

- 1- الذي تشعر بالسعادة في وجودك معه.
- 2- الذي تعجب بشخصيته وصفاته.
- 3- الذي يشاركك اهتمامك وطموحك.
- 4- الذي تربي في بيئة وحضارة كالبيئة والحضارة التي تربيته فيها.
- 5- الذي تتفق اعتقاداته الكتابية مع عقائدك حتى لا يكون هناك خلاف بينكما في اختيار الكنيسة التي تتضمنان إليها.
- 6- الذي يسهل عليك قبول مقاييس وأسلوب حياته.
- 7- الذي يتقارب معك في المستوى العلمي والتفكير العقلي حتى تتأكد من الاستمتاع بمشاركته في أفكارك وأحاديثك.
- 8- الذي تحبه مع معرفتك بنقط القوة والضعف في حياته، وتعرف جيداً بأن الحب لن يغير شخصيته الأساسية، أو عاداته أو أساليب تصرفاته أو مميزاته الشخصية. أن شخصية المرء قبل الزواج ستبقى كما هي بعد الزواج، وهذه الحقيقة تساعدك على اختيار الشريك الذي يتناسب مع الصورة التي رسمتها في ذهنك، إذ أنه سيبقى بنفس صفاته بعد الزواج كما كان قبله.
- 9- الذي يعرف كيف يتعامل مع الجنس الآخر بكل احترام.
- 10- الذي يعرف كيف يشاركك آلامك كما يشاركك مسراتك.
- 11- الذي يعرف كيف يعالج المواقف الصعبة بهدوء وحكمة.
- 12- الذي يحب الإنسان الداخلي فيك أكثر من حبه لجمالك الخارجي.
- 13- الذي يشاركك تكريسك وحبك وخدمتك للرب يسوع فاديك. وفي عبارة واحدة فإن المؤمن الذي يصلح ليك هو الذي يسير في نفس طريقك مع المسيح.

### ملحوظة هامة:

لا تتزوج بمن تستطيع أن تعيش معه، لكن بمن لا تستطيع أن تعيش بدونه.



## الفصل الثالث

### الحب

#### الوقوع في الحب

يظن كثيرون أن الحياة الزوجية تبدأ باختبار حب عاطفي، عندما تتقابل مع شخص وتشعر نحوه بالانجذاب العاطفي الشديد، وتحس داخلك بما يشبه النبضات أو الصدمات الكهربائية التي تحرك داخلك جهاز الحساسية للحب. فهل يمكن أن يكون هذا الإحساس بالحب الدافئ حقيقياً؟

أحياناً يضيع هذا الإحساس مع اللقاء الثاني، وأحياناً يستمر ويزيد مع اللقاءات الأخرى. ولكن هل هذا الحب حقيقي؟ كثيراً ما نظن أنه حب حقيقي، ونعترف أننا وقعنا في الحب، ونتمنى أن يكون الشعور متبادلاً. وإن لم يكن كذلك فهو ينتهي بسرعة، ولكن لو كان متبادلاً فسرعان ما يتحدث الطرفان عن الزواج ظانين أن هذا الحب هو أساس الارتباط الناجح. ويصل الحب إلى أقصاه فيحلم كل طرف بالآخر، ويفكر فيه قبل نومه وعند الاستيقاظ، ويشتاق للبقاء معه كل الوقت. وعندما يمسك الواحد بيد الآخر يظنان وكأن الدم يجري في عروقهما معاً، ويمكن أن يُقبل أحدهما الآخر قبلة تبقى للأبد في ذاكرته، ويعتقد أن رفيقه شخص كامل، وأنه محظوظ إذ وجد الشريك الذي سيسعد كل حياته، ولن يكون هناك خلاف بينهما أبداً. من الصعب جداً أن يصدق أي منهما أنه يوجد أي شيء يمكن أن يفرق بينهما.

بكل أسف، إن هذا الاختبار لا يدوم طويلاً. قامت عالمة النفسية الدكتورة دورولي تنز Dorolly Tenna في الولايات المتحدة الأمريكية بدراسات متعددة حول ظاهرة الوقوع في الحب، وقد بينت دراساتها أن الزيجات التي تمت بناءً على الحب العاطفي وحده لم تستمر أكثر من عامين فقط، والكثير منها انتهى بأسرع من ذلك. إن اختبار الوقوع في الحب لا يركز على نمونا الشخصي، ولا على نمو الشريك، ولكنه يعطي الإحساس أننا قد وصلنا لأعظم درجات النمو، إن هذا النوع من الاختبار لا يجب أن يُسمى "حباً" على الإطلاق.

## الاختبارات الستة للحب

يذكر "والتر تروبيش Walter Trobisch" بعض الأفكار عن الحب في كتابه :

"أحببت فتاة أنتزوج أم لا؟" ويهتم بإبراز فكرة أن الحب هو الأساس في الزواج وليس الميل الجنسي، لأن الجنس ما هو إلا التعبير الجسدي عن الحب. ويقترح ستة اختبارات أو أسئلة لتقييم قدرة هذا الحب على الصمود.

1- **اختبار المشاركة:** يتميز الحب الحقيقي بالميل إلى المشاركة والعطاء والسعي نحو خدمة الآخر والاهتمام به أكثر من الاهتمام بالنفس. والسؤال الذي يجب أن يسأله كل شخصين مقبلين على الزواج: هل نحن قادران حقاً على المشاركة الفعلية؟

2- **اختبار القوة:** الحب الحقيقي لا يستنزف طاقتك وقوتك، بل على العكس يجب أن يضيف إلى طاقتك وقدراتك، ويملاً نفسك بالفرح، ويخلق فيك طاقة الإبداع والرغبة في إنجاز المزيد. وهنا نأتي إلى السؤال الثاني: هل تمنحنا علاقة الحب التي بيننا مزيداً من القوة والطاقة الخلاقة أم أنها تستنزف قدراتنا وتستهلكها؟

3- **اختبار الاحترام:** لا يوجد حب حقيقي دون احترام، ودون وجود نظرة تقدير للشريك والسؤال الثالث: هل يحترم أحدنا الآخر فعلاً؟ هل أستطيع أن أفخر بمن أحب؟

4- **اختبار العادات:** الحب يعني قبول الطرف الآخر بكل ما يتمسك به من عادات. لكن "نظام الدفع بالتقسيط" غير مقبول في الزواج، أي أنه لا مجال للاعتقاد بأن هذه العادات سوف تتغير فيما بعد. فهي في الغالب لن تتغير. فعليك أن تقبل الشريك كما هو بعاداته ومواطن ضعفه والسؤال الرابع هنا: هل يحب أحدنا الآخر كما هو بعاداته أم أننا نرغب في تغيير عادات الآخر لنتربط به ؟

5- **اختبار الشجار:** هناك أمر هام يجب أن يوضع موضع التدريب والامتحان قبل الزواج ، وهو القدرة على التصالح بعد حدوث شجار حقيقي بين الطرفين. هذا الاختبار ضروري في فترة ما قبل الزواج ويضع أمامنا السؤال الخامس: هل نملك القدرة على أن نتفاهم معاً لحل الخلاف ؟ وأن يغفر أحدنا للآخر ؟ ويضع نفسه من أجله؟ أم الخلاف يوصلنا ويبعدنا عن بعض ؟

6- **اختبار الوقت:** من الأفضل أن يرى كل منا الآخر في مختلف الأحوال وليس فقط في ملابس الخروج وفي أفضل هندام كما في الإجازات والمناسبات، لكن أيضاً في

أوقات العمل والتوتر، وفي الأوقات التي لا يكون مظهرنا وشعور رؤوسنا في أحسن حال. وهناك حكمة قديمة تقول "لا تتزوج قبل أن تقضي صيفاً وشتاءً وربيعاً وخريفاً مع خطيبك أو خطيبتك"، فإذا كان هناك نوع من الشك في مشاعر الحب لديك فالوقت كفيل بإظهار حقيقة هذه المشاعر. وهنا يأتي السؤال الأخير: هل كان الوقت كافياً ليعرف أحدنا الآخر جيداً؟

## الحفاظ على خزان الحب ممتلئاً

يلعب الحب دوراً محورياً في حياة الناس، وقد أراد المسيح أن تتميز حياة كل تابعيه بالحب، كما أن الرسول بولس رفع المحبة فوق جميع الفضائل والأعمال الحسنة الأخرى حين قال في (كو 13 : 13) "أما الآن فيثبت : الإيمان والرجاء والمحبة ،هذه الثلاثة ولكن أعظمهن المحبة " (كو 13 : 13). وأجمع علماء النفس على أن الاحتياج الأول للنفس البشرية هو أن تُحب وتُحَب.

لقد شبه العالم النفسي د. روس كامبل Dr. Ross Campbell هذا الاحتياج الأعظم كالاتي: "بداخل كل طفل" خزان حب love tank " كخزان الزيت الموجود في موتور العربية، هذا الخزان يُنتظر أن يمتلأ بالمحبة من والديه، وعندما يمتلئ هذا الخزان يسلك الطفل سلوكاً طبيعياً، والعكس صحيح. عندما يكون الخزان فارغاً تجده يسلك بطريقة غير سوية". يوجد في أعماق كل إنسان رغبة ملحة في أن يُحب شخصاً آخر حياً حميماً، ويكون هو أيضاً محبوباً منه، ولقد صمم الله الزواج ليشبع هذا الاحتياج للحب الحميم، لذا يكون واجب المحافظة على خزان الحب ممتلئاً في الحياة الزوجية أمراً هاماً للغاية، ويحتاج إلى جهد ورعاية مستمرة، تماماً كأهمية المحافظة على مستوى الزيت عند درجة معينة داخل محرك السيارة لئلا يحترق!!

إن سلوك البشر يختلف جذرياً بناءً على خزان الحب الممتلئ أو الفارغ، إن الحب يزدهر وينمو في الحياة الزوجية على حساب خزان الحب الممتلئ، وأيضاً يشعر كل من الزوجين بالأمان فيستطيع أن يقدم لشريكه أقصى عطاء .

يستطيع كل من الزوجين تقديم المحبة المشبعة لبعضهما البعض إذا كانا علي اتصال بخزان الحب الأعظم "الله" مصدر ونبع الحب الحقيقي، كما جاء في (1يو 4 : 7 و8) "أيها الأحباء نحب بعضنا بعضاً ،لأن المحبة هي من الله وكل من يحب فقد ولد من الله ويعرف الله ، ومن لا يحب لم يعرف الله ، لأن الله محبة "

## لغات الحب الخمس

كيف تعبر لشريك حياتك عن التزامك بالتعبير عن مشاعرك القلبية له؟ يبدأ الحب، أو يجب أن يبدأ بالتعبير المتبادل بين الزوجين عن المحبة العاطفية، كذلك المظاهر المتبادلة للحب بين الوالدين والأبناء، مما يضع أساساً للأمان والبركة والامتنان.

ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟

هل يتبخر الحب بعد الزواج مباشرة؟ هل يُفقد تدريجياً؟ إن الاجتهاد للمحافظة على الحب بين الزوجين عمل جاد، يحتاج لبذل مجهود. وقليلون من الأزواج هم الذين اكتشفوا سر المحافظة على الحب حياً بعد الزواج.

ولماذا نجد الاستعداد لحضور دورات تدريبية عند كثير من الأزواج لتنمية العلاقات الزوجية في المحبة والحوار، ثم يعودون إلى منازلهم وكأن شيئاً لم يحدث لهم؟ إن الإجابة على هذه التساؤلات هو أن الناس يتكلمون لغات حب مختلفة عن بعضهم البعض (إن كل منا يتميز في كل شيء بما في ذلك لغة الحب الأولية الخاصة)، إن لغة الحب الأولية لزوج ما يمكن أن تختلف تماماً عن لغة الحب لشريكه، تماماً مثل اختلاف اللغة الإنجليزية عن اللغة اليونانية أو اليابانية، لذا يكون عندها أنه من المستحيل تبادل مشاعر الحب القلبية بينهما على الإطلاق. ويقول د. جاري شابمان Dr. Gary Chapman إنه يوجد خمس لغات حب للتعبير عن المشاعر القلبية للمحبيب وهي:

1- لغة كلمات التّدعيم Words of Affirmation

2- لغة الوقت القيم Quality Time

3- لغة قبول الهدايا Receiving Gifts

4- لغة أعمال الخدمة Acts of Service

5- لغة التلامس الجسدي Physical Touch

كما أن كل لغة على حدة تشتمل على عدة لهجات مختلفة. من أجل ذلك ينبغي أن نتعلم اللغة الأولية للحب عند شريك الحياة. كما يجب أن يكون لدينا القابلية لتعلم اللهجة الخاصة بالشريك أيضاً، هذا إذا كانت مختلفة عن لهجتنا نحن. إن ذلك يعتبر بمثابة تعلم لغة أجنبية ثانية لإمكانية التواصل الحبي بين الشريكين فلا يتبخر الحب من حياتهما.

**اللغة الأولى للحب: كلمات التّدعيم والمساندة**

قال مارك توين: "يمكنني أن أعيش لمدة شهرين على كلمة تقدير واحدة" لو طبقنا هذه المقولة فإن ست كلمات تشجيع كافية لتحافظ على خزان العاطفة على مستوى العمل لمدة سنة كاملة، وقد يحتاج شريكك إلى ما هو أكثر من ذلك. إن أحد الطرق التي تُعبر عن الحب عاطفياً هي استخدام الكلمات التي تبني العلاقة الزوجية. قال سليمان الحكيم:

"الموت والحياة في يد اللسان" (أم 18: 21)، وقال أيضاً: "الغم في قلب الرجل يحنيه، والكلمة الطيبة تفرحه" (أم 12: 25)، إن التدييمات اللفظية وكلمات التقدير لها قوة عظيمة في علاقات الحب، ويجب أن يعبر عنها بعبارات تديميه وتعزيديه بسيطة وصادقة مثل:

\* "تبدو جذاباً/جذابة" في هذا الرداء.

\* أنت أفضل طاهية في العالم، أنا أحب طبخك.

\* إنني أقدر حقاً أنك غسلت الأطباق هذه الليلة، أعلم كم تكلفت من تعب.

\* إنني أقدر حقيقة تعبك لجلوسك مع الأطفال هذا المساء أو عمك في التخلص من القمامة يومياً أو .... الخ.

ترى ماذا يحدث للجو العاطفي في البيت لو تبادل الزوجان كلمات التدييم لبعضهما البعض بصدق وانتظام؟ عندما نحصل على كلمات التدييم فسرعان ما نتشجع ونبادل الطرف الآخر نفس الكلمات.

**أ- الكلمات المشجعة:** كلمة يشجع تعني أن "تلهم أو تبعث شجاعة" لذا تعتبر كلمات التشجيع بمثابة لهجة أخرى لكلمات التدييم كلهجة المدح أيضاً. ولكل واحد منا مناطق معينة في حياته يشعر فيها بعدم الأمان ويفتقر إلى الشجاعة، وهذا الافتقار يمنعنا من القيام بما ننوي عمله. وكل ما هو كامن داخل الزوج أو الزوجة في انتظار كلمات تشجيعية لكي يخرج إلى النور "مثل موهبة الكتابة مثلاً".

يحتاج التشجيع إلى التقمص الوجداني، أي إلى رؤية العالم بمنظور الشريك أو الشريكة، كما يجب أن نتعلم وندرك ما هو مهم بالنسبة لزوجنا وزوجاتنا.

**ب- كلمات اللطف:** المحبة ترفق، وإذا أردنا توصيل مشاعر الحب لفظياً، علينا باستخدام كلمات لطيفة، وقد يكون للجملة الواحدة معنيان مختلفان. إن نبرة الصوت توضح المعنى المقصود. مثلاً كلمة "أحبك" يمكن أن تُقال بلطف فتحقق المعنى اللطيف. ويمكن أن تُقال بنبرة سخرية فتكون الرسالة عكسية تماماً. إن الأزواج والزوجات يفسرون الرسائل

بحسب نبرة الصوت وليس فقط بالمحتوى الكلامي. كذلك فإن الأسلوب الذي نعبر به عن رسائنا له أهمية كبيرة. قال سليمان الحكيم: "الجواب اللين يصرف الغضب" (أم 15: 1)، فإذا أردنا تنمية العلاقة الحميمة نحتاج إلى معرفة رغبات الطرف الآخر، وإذا رغبتنا في مزيد من الحب المتبادل نحتاج إلى معرفة ما يطلبه الطرف الآخر.

إن أفضل ما يمكننا فعله تجاه ضعفائنا وسقطاتنا في الماضي هي أن نجعلها تسجل "كتاريخ" نعم لقد حدث بالفعل، وبالتأكيد كانت جارحة، ويمكن أن تستمر جارحة ما لم أغفرها لشريكي الذي طلب مني المسامحة. نعم لا يمكننا أن نمحو الماضي ولكن في إمكاننا أن نقبله كتاريخ، ونختار بمحض أرائنا أن نعيش اليوم متحررين من زلات الماضي. إن الغفران ليس مجرد مشاعر لكنه التزام به. إنه اختيار بأن نظهر الرحمة ولا تمسك الخطأ على المخطئ. الغفران تعبير عن المحبة الحقيقية "أحبك وأهتم بك واخترت أن أغفر لك، فأنت لست فاشلاً لأنك سقطت، أنت شريكي وسنستمر معاً من الآن" هذه هي لغة التدعيم بكلمات لطيفة.

**ج- كلمات التواضع:** المحبة لا تطلب ما لنفسها، لكنها ترجو، عندما أطلب (أي صيغة الأمر) من شريكي فأنا أجعل من نفسي أباً وشريكي يكون طفلي. ولكن عندما أرجو منه الأشياء نكون كلانا ناضجين ومتساويين. إذا أردنا علاقة الألفة الزوجية يجب علينا معرفة رغبات بعضنا البعض، وكذلك وسيلة التعبير عن تلك الرغبات أو الاحتياجات.

مثال: يقول الزوج لزوجته: هل تذكرين صينية الكنافة بالمكسرات التي صنعتها من قبل؟ هل من الممكن أن تصنعها ثانية هذا الأسبوع؟ إنني أحب هذه الكنافة.

هذا الزوج يقدم لزوجته الكيفية التي يعبر بها عن محبته لها وينشئ الألفة أيضاً بينهما. أما إذا قال الزوج "إنني لم أذق الكنافة منذ ولادة طفلنا الأول، ولا أظن أنني سأحصل عليها ثانية" هذا الزوج رجع لأسلوب الشاب المراهق وتخلّى عن أسلوب الشخص الناضج، ومثل هذه الطلبات لا تبني الألفة.

عندما تلتمس من شريكك وترجو منه الأشياء، فأنت تؤكد قدراته، وهذه إشارة أنه يملك شيئاً أو أنه يمكن أن يفعل شيئاً ذا معنى لك، ولكن عندما تطلب منه الأشياء وتصبح متسلطاً أو طاغياً، فإن شريكك سوف لا يشعر بكلمات التدعيم منك، بل التصغير لشخصه. في الالتماس أو سيعتذر لك بلطف. إن المحبة هي دائماً اختيار، ولا نستطيع أن نحصل على المحبة من خلال الطلب أو إصدار الأوامر. صحيح أن الشريك يمكن أن يجيب طلبات شريكه

لكن ليس عن محبة بل عن خوف وشعور بالذنب. إذاً الالتماس يخلق جو الحب بينما الطلب يخنق هذا الجو تماماً.

**د- اللهجات الأخرى:** كلمات التدعيم هي إحدى لغات الحب الخمس الأساسية، وتتضمن هذه اللغة عدة لهجات أخرى، ولكنها كلها تشترك في كلمة "تدعيم" أو "تعزيد" قال العالم النفساني وليم جيمس "التقدير هو من أهم الاحتياجات النفسية للإنسان. وكلمات التعزيد هذه تسدّد هذا الاحتياج عند كثيرين من الناس.

لو أن لغة الكلمات ليست هي لغتك الأساسية لكنها لغة شريكك فاقترح عليك أن تحتفظ بنوته خاصة عنوانها "كلمات التدعيم أو التعزيد" ثم أكتب في هذه النوتة كل ما تقرأه أو تسمعه عن الحب من شخص آخر يعبر عن مشاعره بكلمات تشجيعية للآخرين. سجله في هذه النوتة لتستخدمه مع شريكك معبراً عن حبك له. حاول أيضاً أن تقول كلمات إيجابية غير مباشرة عن شريكك في غيابه. تكلم مع حمائك عن عظمة شريكك فسوف تكسب حبها لك. ولا تنس أن تمدح شريكك أمام الآخرين في غيابه أو في وجوده أيضاً. كما أن الكلمات المكتوبة للشريك لها نفس التأثير ويمكن إعادة قراءتها أكثر من مرة.

## اللغة الثانية للحب: لغة الوقت الخاص

من الأمور الأساسية والهامة في الحياة الزوجية أن يكون هناك وقت للزوجين يقضيانه معاً، ويخصصانه لتبادل الحديث وكلمات التدعيم والتشجيع والاهتمام الشخصي كل منهما للآخر. في هذا الوقت يعطي كل طرف الآخر انتباهه بالكامل، فلا يصح أن يتحدث أحدهما بينما الآخر ينشغل عنه بقراءة الجريدة اليومية أو مشاهدة التلفزيون. إن إعطاء الانتباه الكامل للطرف الآخر يقود إلى الإحساس بالحب والاهتمام والاستمتاع لدى طرفي الزواج.

الحوار المطلوب : هو الحوار الدافئ الذي يشارك فيه شخصان بخبراتهم وأفكارهما ومشاعرهما وطموحاتهما. في جو من الصداقة والود والتفاهم، ولا بد في الحوار من الإصغاء لشريك الحياة أثناء حديثه. إنه يريد أن يشعر بالاهتمام وبأنك تشناق أن تسمع ما يقوله.

المعية: Togetherness ليست التجاور المكاني فقط، بل لا بد أن يكون هناك الاهتمام والإصغاء التام، والإحساس بقيمة أن يتواجد كل طرف مع الآخر وهناك بعض النصائح التي يجب إتباعها أثناء ذلك.

- 1- حافظ على الاتصال البصري مع شريكك.
- 2- لا تفعل شيئاً آخر أثناء الاستماع لشريك الحياة.
- 3- استمع إلى المشاعر وليس فقط إلى الكلمات.
- 4- لاحظ لغة الجسم: الحركات والإيماءات.
- 5- لا تقاطع شريكك أثناء حديثه بل أنصت إليه حتى النهاية.

أ- لاحظ كذلك أنه لا يوجد دواء يمكنه أن يعالج كل الأمراض. يخطئ بعض الأزواج خطأ كبيراً إذا تصوروا أن لغة "كلمات التدعيم" يمكنها أن تصنع نفس تأثير "لغة الوقت الخاص" وكما هو الحال بالنسبة لكلمات التدعيم والتشجيع فإن لغة الوقت الثمين لها أكثر من لهجة وواحدة من أكثر هذه اللهجات شيوعاً هي تلك الخاصة بالحوار. إن أغلب الأشخاص الذين يشكون من أن شريك حياتهم لا يتكلم معهم لا يقصدون بذلك أنهم غير قادرين على الكلام، بل يقصدون أنهم نادراً ما يشتركون في مثل هذا الحوار الدافئ.

ب- إذا كانت لغة الحب بالنسبة لشريكك هي الوقت الثمين، فإن مثل هذا الحوار هام جداً لكي يشعر بأنه محبوب، وقيمة الحوار تختلف تماماً عن لغة التدعيم والتشجيع، أن كلمات التدعيم تركز فيها على ما نقول، بينما تركز في الحوار على ما نسمع. ففي الحوار نصغي في حنان لما يقوله شريك الحياة. إن غالبيتنا لم يتدرب على الاستماع بقدر ما تدرب على التفكير والكلام لذا فإن تعلم الإصغاء للآخرين فن قد تصل صعوبة تعلمه إلى صعوبة تعلم لغة أجنبية ثانية، لكنه شيء ضروري جداً إذا أردنا أن نوصل معنى من معاني الحب لشريك الحياة.



## اللغة الثالثة للحب: قبول الهدايا

في كل النماذج الثقافية التي ندرسها نجد أن كل ثقافة وحضارة في العالم ، يُعد تقديم الهدايا جزءاً من عملية الحب والخطبة والزواج.

هل يعتبر تقديم الهدايا تعبيراً أساسياً عن الحب الذي يسمو فوق الحواجز الثقافية؟ هل يصطحب الحب دائماً بمبدأ العطاء؟ إن الإجابة على هذين السؤالين "نعم".

إن الهدايا هي رموز مرئية للتعبير عن الحب. وتتضمن معظم مراسيم الزواج إعطاء واستقبال الخواتم. والشخص الذي يتم هذه المراسيم يقول إن هذه الخواتم علامات خارجية مرئية لرباط روحي داخلي يوحد قلبي الزوجين بالحب الذي لا ينتهي. إن هذا الفعل ليس مجازياً لكنه أمر حقيقي له مغزى، فالرموز لها قيمة عاطفية، وهذا يتضح عندما لا يلبس الزوج أو الزوجة خاتم الزواج. فهذا معناه أن زواجهما في أزمة خطيرة، ورموز الحب المرئية مهمة بالنسبة للبعض عنها بالنسبة للبعض الآخر، لذا فالاتجاهات نحو خاتم الزواج مختلفة.

البعض لا يكمن أن يخلع خاتم زواجه، وقد نجد أحياناً أن البعض الآخر لا يلبس ما يدل على أنه متزوج. والهدايا تأتي بكل الأشكال والألوان والأحجام. بعضها غالي الثمن وبعضها الآخر بلا ثمن بالمرّة. إن كانت الهدايا لغة زوجتك الأولى للحب فيمكنك أن تفعل ذلك بمهارة، وفي الحقيقة إن أبسط لغة حب يمكن تعلمها هي هذه اللغة!

ويمكن للهدايا أن نشترها أو نجدها أو نصنعها. فالزوج يمكن أن يتوقف على الطريق ليلتقط زهرة لزوجته، آخر يستطيع شراء كارت بثمان بسيط، وحتى الذي لا يستطيع ذلك يمكنه عمل الكارت بنفسه.

ويمكنك معرفة نوع الهدايا التي تحبها زوجتك عن طريق سؤال أفراد عائلتها. لا تنتظر مناسبة معينة، فإذا كان شريك الحياة يحب الهدايا فغالباً سيكون كل شيء تعطيه له بمثابة تعبير عن الحب، ولكن إذا أحسست بالنقد عند تقديمك للهدية، فالهدايا ليست هي لغة الحب الأولى بالنسبة لشريكك.

**الهدايا والمال :** بالنسبة للبعض يعد إنفاق المال شيئاً مهماً، بينما يشعر البعض الآخر بأن لديهم رغبة للادخار أو للاستثمار، فإذا كنت ممن ينفق بكثرة فسوف لا تجد صعوبة في شراء الهدايا، وأما إذا كنت من المدخرين فستجد داخلك مقاومة لهذه الفكرة، ولكن استثمار المال في شراء الأمان العاطفي والاستحقاق الشخصي شيء مطلوب جداً. أنت تهتم

باحياجاتك العاطفية بطريقة تسليم المال لمكانه الصحيح، وما عمله هو سد احتياجات زوجتك العاطفية، ويكون تقديم الهدايا لها هو أفضل استثمار للمال!

**هدية النفس :** توجد هدية تتكلم أحياناً بصوت أعلى من الهدية المادية، وهي هدية النفس أو هدية الحضور. ووجودك عندما تحتاجك الزوجة بجوارها يعلن بوضوح أهميتها بالنسبة لك. إذا كان وجود شريكك مهماً بالنسبة لك أحتك أن تتواجد بجواره، ولا تتوقع أن الآخر يفهم تفكيرك، ومن ناحية أخرى إذا قالت لك زوجتك إني أحتاجك بالفعل أن تكون معي الليلة أو غداً أو بعد الظهر" فخذ مطلبها بطريقة جدية وإلا فسوف تسجل عندها رسالة لا تقصدها.

قال زوج مرة: "عندما ماتت أُمِّي أذن المشرف لزوجتي في العمل أن تستأذن ساعتين للجنزة، لكنها كانت تريد أن تتواجد طوال فترة بعد الظهر معي، فقالت لرئيسها أن زوجها يحتاج إليها ذلك اليوم فأجابها "إذا ذهبت كل اليوم فسوف تفقدين عملك" فقالت "إن زوجي أهم كثيراً من وظيفتي" وقضت اليوم كله معي. فقلت لها "لقد شعرت اليوم أنك تحبيني أكثر من أي وقت مضى" وقالت زوجتي بعد ذلك "إني لم أفقد عملي، فقد ترك رئيسي العمل وطلب مني أن أحل محله".

لقد تكلمت هذه السيدة لغة الحب بالنسبة لزوجها وهو لم ينسها قط، وإن أغلب ما كتب عن موضوع الحب سيعلم أنه في قلب الحب توجد روح العطاء. وكل لغات الحب تحثنا على العطاء لزوجاتنا، لكن بالنسبة للبعض فإن قبول الهدايا يكون رموزاً مرئية للحب تتكلم بأعلى صوت.

### اللغة الرابعة للحب: أعمال الخدمة

عندما نسأل هاني زوج دينا ، هل تشعر أن دينا تحبك؟ يجيب نعم، أنا أشعر دائماً بمحبتها لي، فهي أعظم ربة منزل في العالم، إنها طاهية ممتازة، ودائماً تتظف ملابسني وتكويها إنها رائعة مع الأطفال، تحافظ دائماً على نظافة البيت، أنا أعلم أنها تحبني. إن لغة الحب عند هاني هي ما أدعوه "أعمال الخدمة" أعني أن تقوم بالأعمال والخدمات التي تجعل شريك الحياة يشعر بمحبتك من خلالها. إن هذه الأعمال تتطلب تفكيراً، وتخطيطاً، ووقتاً، وجهداً و طاقة فإذا قمت بمثل هذه الأعمال بروح إيجابية فإنك بذلك تعبر عن حبك للشريك الآخر.

لقد أعطى المسيح أعظم مثال للتعبير عن الحب عندما غسل أرجل تلاميذه، فأظهر محبته لهم من خلال أعمال الخدمة! وأراد للتلاميذ أن يتبعوا مثاله، فأخذ منشفة واثنزرها بها وغسل أرجلهم، ثم قال لهم "يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض" (يو 13: 14) ففي مبادئ العالم وقيمه نرى العظماء يتسلطون على الضعفاء أما يسوع فقد علم عن نوع جديد من العلاقات بين البشر. ولقد لخص الرسول بولس هذا الفكر بقوله :

**"بالمحبة اخدموا بعضكم بعضاً" (غلا 5: 13).**

قد يساعد الخطيب خطيبته في كل شيء قبل الزواج، لكن ربما يتغير هذا الأسلوب بعد الزواج، فلا يساعد الزوج زوجته في أي شيء والسبب في ذلك قد يرجع إلى:-

1- الصورة الوالدية: يتوقع الزوج في بعض الأحيان أن تكون علاقته مع زوجته على نفس نمط علاقة أبيه مع أمه (حيث كان الأب يعمل في الخارج والأم هي التي تعمل كل شيء في البيت) كما يميل كل شخص أن يتبع مثال أبيه في ذلك، لكن لنلاحظ أن تغير أسلوب المعاملة والسلوك مع شريك الحياة ربما يعطي انطباعاً لدى هذا الشريك أنك لم تعد تحبه المحبة الأولى، لأنك عندما كنت تحبه كنت تعبر عن محبتك له من خلال الخدمة، أما الآن فلم يعد الأمر كذلك.

2- إن الرغبات توجه الحب وتطلق العنان له، أما المطالب فتجفف الحب. الحب يعطي دائماً مجاناً، ولا يمكن أن يتحول إلى مطالب.

إذا كانت لغة أحد الشريكين أو كليهما "أعمال الخدمة" ثم واجهتهما المشكلات في التفاهم، فليقم صاحب هذه اللغة بعمل قائمة من الرغبات "وليس المطالب" وعندما يرى الشريك الآخر هذا التصرف سيشعر أن شريكه مازال يحبه.

قدم هذه القائمة لشريكك وأسأله إذا كانت هذه الأعمال ممكنة وملائمة له أم لا. عندما تبدأ في تنفيذ هذا الاتفاق ستشعر بالتغيير الكبير في الزواج، لأن الحب سيتدفق من جديد، إذ ستصبح هذه الأعمال التي تؤديها تعبيراً عن الحب بالنسبة لشريك حياتك.

**ملاحظات هامة**

- 1- لا تعامل شريك حياتك على أنه الخادم لاحتياجاتك، لأنه سيشعر عندئذ أنه شيء وليس شخصاً، بل عامله على أنه "الشريك المحبوب" وعندما تطلب منه طلباً لا تفعل ذلك بطريقة تجعله يشعر بالتهديد أو الذنب ولكن ارجو منه الأشياء مستخدماً كلمة "من فضلك".
- 2- ليس التعبير عن الحب هو بالسماح للشريك الآخر أن يستخدمك أو يستغلك. أنها خيانة أن يستغل المرء شريك حياته، فهذه الطريقة غير نافعة لأي من الزوجين.
- 3- لا توجد جائزة أو مكافأة للحفاظ على نموذج معين للزواج، لكن الفائدة الهائلة من ذلك هي تعلم كيفية تسديد الاحتياجات الشعورية عند الطرف الآخر. إن تعلم لغة الحب يصنع فروقاً مذهلة في المناخ الشعوري للزواج.

## اللغة الخامسة للحب: التلامس الجسدي

أثبتت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يتعرضون في نشأتهم للحمل المتواصل على الأكتاف والأحضان والقبلات ينشأون وقد تطورت لديهم المشاعر بصورة أكثر صحة من الذين تركوا فترات طويلة من غير أن يتعرضوا للتلامس الجسدي.

وفي الزواج نجد أن لغة التلامس الجسدي هي أقوى الوسائل لتوصيل الحب، ومن مظاهر ذلك: تشابك الأيدي، العناق، القبلات، اللقاء الجنسي. كل هذه المظاهر هي طرق لتوصيل الحب والمشاعر الدافئة للشريك الآخر.

إن اللغة الأولى للحب وتوصيل المشاعر عند بعض الأشخاص هي لغة التلامس الجسدي، وبدون هذه اللغة لا يشعرون بالحب، وبالتلامس الجسدي يشعر الفرد بالأمان مع شريكه الآخر، كما يشعر بأن مخزون الحب مازال ممتلئاً. إن اللقاء الجنسي هو لهجة واحدة من مظاهر لغة الجسد. بين الحواس الخمس نجد أن حاسة اللمس ليست محدودة في مكان واحد في الجسد، إن النبضات العصبية تتحرك إلى المخ، حين نلمس أو نعبر عن المستقبلات الحسية ثم يترجم المخ هذه النبضات فنشعر بما نلمسه، ساخن أم بارد، يسبب سعادة أو ألم، حب أم استقلالية، مودة أم كراهية.

لذا فبالتمس الجسدي نستطيع أن نقيم علاقة ما أو ندمرها، إن لطمه على خد طفل صغير قد تكون عادية بالنسبة له. أما بالنسبة للطفل الذي لغته الأولى هي التلامس الجسدي فربما تكون مدمرة، إن الحضن الحاني هو إعلان قوي عن الحب لطفل لغته الأولى هي لغة الجسد.

## وهذه هي بعض الحقائق الهامة

- 1- لا تقع في الخطأ المشهور إذ تظن أن اللمسة التي تسبب لك سعادة تؤدي إلى نفس الإحساس بالنسبة للشريك الآخر.
- 2- إن كونك تلمس جسدي هذا يعني أنك تلمسني، لذا فإن معنى انسحابك من أي تلامس جسدي بعد ذلك فهذا معناه أنك تريد أن تضع فاصلاً شعورياً بيني وبينك.
- 3- من خلال الزواج تستطيع أن تميز ما هو سليم وما هو غير سليم في عملية التلامس الجسدي. إن الزواج هو الوسيلة الاجتماعية المقبولة للممارسة الجنسية، لكن لنلاحظ أن أجسادنا خلقت لأجل الحب والتلامس وليس لأجل الانتهاك.

## التلامس الجسدي أثناء الأزمات

نحن نحضن بعضنا البعض في أثناء الأزمات، لماذا؟ لأن التلامس الجسدي موصل قوي للحب، وفي وقت الأزمات بصفة خاصة نحن نحتاج أن نشعر بالحب أكثر من أي شيء آخر. إننا لا نستطيع أن نغير الأحداث دائماً لكننا نستطيع أن نعبر الأزمات بنجاح إن شعرنا بالحب.

إن المشكلات والصدمات جزء من الحياة، لذا فإن أعظم ما تصنعه لشريك حياتك هو أن تشعره بالحب الذي يدعمه في وقت الأزمة. وإن كانت لغة الجسد هي لغة الحب الأولى بالنسبة لزوجتك، فلا يوجد أهم بالنسبة لها من أن تحتضنها وقت بكائها. إن الكلمات في هذه اللحظة قد تعني القليل، أما اللمسة الجسدية فستعني أنك تهتم بها حقاً، لذا فإن الأزمات تمنحك الفرصة الذهبية لكي تعبر عن حبك لشريك حياتك، فإن اللمسة العطوفة ستبقى في الذاكرة مدة طويلة حتى بعد عبور الأزمة، أما عدم نجاحك في التلامس فسببى فشلاً لا ينسى أبداً!

أحد الأزواج الذي كانت لغة الحب عنده هي التلامس الجسدي، قال وهو يحكي عن فترة فاشلة في حياته الزوجية، كنت أحاول أن أتلامس معها لكنها لم تستجب، فشعرت أنها لم تعد تراني جذاباً بالنسبة لها. لذا قررت ألا أبدأ بالتلامس معها لأنني لم أكن أريد أن أشعر بالرفض، فبدأت الانسحاب، ولم يكن انسحابي إلا لأنني أريد أن أهرب من الألم الذي أشعر به عندما أكون معها، لقد كنت أشعر بالرفض وعدم الحب.

أما هي فأجابت أنني أشعر بالحب حين يعطيني زوجي وقتاً يقضيه معي أما بالنسبة للأحضان والقبلات والتلامس الجسدي فليس لها قوة التأثير التي أشعر بها حين يقضي وقتاً

معي. كنت أظن أنه لا يرغب في التلامس الجسدي لأننا قد تزوجنا ومر وقت طويل على زواجنا. ولم أكن أفهم أنه يعاني من هذه الأزمة وينتظر مبادرتي. لا تتسى أنك تستطيع أن تبني علاقة أو أن تهدمها من خلال اللمسة الجسدية. ملاحظة: قد يكون لدي الشريكين نفس لغة الحب، والسؤال هنا هو لماذا تحدث المشاكل إذن؟

الإجابة: قد يكون هناك اختلاف في اللهجة، فعندما نفهم لهجة شريك حياتك سيسهل ذلك عليك فهم لغة الحب بينكم، وهناك ثلاث حقائق أساسية ينبغي أن نتفهمها. 1- أن ما نفعله قبل الزواج لا يدل على ما سنفعله بعد الزواج، فقبل الزواج ربما يغسل الخيطيب الأطباق مع خطيبته، لكن بعد الزواج قد يعود الشخص إلى الصورة الوالدية، فلا يرضى بأن يقوم بمثل هذا العمل. عندما نفع في الحب تتأثر أعمالنا بطريقة غريبة، تذكر أن أعمالك عندما كنت تحب ليست كما هي الآن! إن أعمالنا تتأثر بالصورة الوالدية، وشخصياتنا ومشاعرنا، واحتياجاتنا، ورغباتنا.

2- الحب إختيار وليس إجباراً، لذلك يمكن للشريك أن يصنع قائمة برغبات الشريك الآخر وليس بمطالبه هو. إن النقد والمطالب تسبب الوصول إلى حافة الأزمة، أما النقد المناسب فقد يسبب إذعان أحد الطرفين، لذا يجب على كل منا أن يقرر يوماً أنه يحب شريكه الآخر أو لا يحبه، فإذا اخترت الحب فعبر عنه بالرغبات في إسعاد الطرف الآخر، عندئذ يستمر الحب متدفقاً.

3- الأزواج الناضجون هم فقط الذين يستطيعون نقد الطرف الآخر من جهة سلوكياته نقداً صحيحاً، يميل الأزواج إلى نقد بعضهم البعض في المساحة التي يعانون فيها من احتياج عميق، وكأنهم ينقدهم لهذا السلوك في الشريك الآخر يلتمسون الحب في تلك المنطقة العميقة المحرومة، لكن عندما يقوم أحد الزوجين بالحديث بلغة الحب التي يفهمها الآخر سيكون رد فعل هذا الآخر أن يسند ويساند الاحتياج الملح عند شريكه.

## تدريب للتطبيق العملي

### الاستعداد للزواج: ما قبل الخطوبة

يجب أن تقوم بهذا التطبيق بمفردك تماماً، اختر مكاناً خاصاً بعيداً عن أي مؤثرات حيث يمكنك أن تصلي وتدرس كلمة الله وتقضي وقتاً في التفكير وفي إجابة هذا التطبيق ومن الضروري أن يقوم كل طرف بالاستفادة من هذا الوقت بعيداً تماماً عن الآخر.

**الهدف:** التعرف على إرادة الله في الزواج.

### ملاحظات

1- يلزمك تخصيص يومين (الأفضل في عطلة نهاية الأسبوع) على أن يكون بينهما ليلة تقضيها في التفكير في القرار.

2- اصرف وقتاً هادئاً في خلوة مع الله للصلاة وقراءة الكتب ويمكنك قراءة أجزاء من سفرى المزامير والأمثال لتساعدك على تسكين القلب أمام الله.

الجزء الأول: أبدأ بالتأمل في الخطوات الستة الأولى في روح الصلاة ثم أكمل الخطوات التالية.

1- هل لك علاقة قوية مع الله؟ اعترف لله بخطاياك، وضع حياتك بكل خشوع بين يديه، أعد تسليم كل أمورك له (اقرأ رومية 12: 1، 2؛ مزمور 90: 11، 12) قل "إن راعيت إنما في قلبي لا يستمع لي الرب" (مزمور 66: 18).

2- اكتب عشرة أسباب تجعلك تعتقد أن الطرف الآخر هو فعلاً الشخص المناسب للارتباط به.

3- اكتب عشرة أسباب تجعل من هذه الفترة من حياتك توقيتاً مناسباً للزواج.

4- أجب عن الأسئلة التالية

- \* هل عرف كل منكما المسيح مخلصاً؟
- \* هل يأخذ المسيح موقعاً مركزياً في علاقتكما؟
- \* هل يعيش كل منكما حياة التبعية لله؟
- \* هل تتوافق آراؤكما وفلسفاتكما في الحياة؟
- \* هل تتوافق أهدافكما وخططكما بالنسبة للمستقبل؟
- \* هل يقبل الواحد منكما الاختلافات الواضحة في شخصية زميله؟
- \* هل هناك توافق عاطفي بينكما؟ وهل لا يزال هناك جوانب غير مريحة في علاقتكما العاطفية، أو هل مازالت هناك أمور تحتاج للمناقشة وتسبب خلافات متكررة؟
- \* ماذا يقول الآخرون عن علاقتكما؟

\* ما هو أصعب شيء يواجهكما إذا قررتما إنهاء هذه العلاقة الآن؟

\* هل تستطيع العيش دون الطرف الآخر؟

\* هل عزمت أن تترك نفسك دون شرط باقي أيام حياتك لهذا الشريك؟

5- أكتب قائمة بالمخاوف التي تنتابك؟

6- ضع هذه المخاوف أمام الله واعترف بها. اقرأ يوحنا الأولى 1: 9.

7- هل يمكنك أن تقبل الطرف الآخر كما هو الآن؟ سلم للرب هذا الأمر بقبولك

عطيته لك؟

8- ضع هذا الالتزام كتابة أمام الله. وإذا لم تكن تستطيع أن تقبل الطرف الآخر

كعطية الله لك، فأكتب ذلك بطريقة واضحة حتى يتحرر الطرف الآخر من الالتزام بهذه العلاقة.

9- احتفظ بقرارك سراً لمدة 24 ساعة حتى تتأكد منه أمام الله. استمر في الصلاة

خلال هذه الفترة حتى يساعدك الله على التقدم خطوة أخرى للأمام ولا تتقدم خطوات أخرى دون أن يكون في قلبك سلام الله.

الجزء الثاني: أعلن قرارك بعد أن تنتهي من الخطوتين 8، 9.

1- شارك أحد أصدقائك المقربين بالقرار الذي وصلت إليه حتى يكون ذلك بمثابة

تأكيد للقرار ولتكون مسؤولاً أمامه عن قرارك وتستمر في التزامك به أمام صديقك، ويمكنك الرجوع إليه في حالة التراجع عما صرحت به في خطوة 8.

2- صرح بقرارك للشخص الذي تنوى الارتباط به.

## الخطوبة

عندما يتحول لقاء الشاب والشابة إلى علاقة حب حقيقية، وتبدأ هذه العلاقة في النمو

بمرور الأيام والشهور، وتخضع للفحص والاختبار، يأتي يوم حين يصبح فيه من الضروري أن تأخذ هذه العلاقة شكلها الرسمي بإتمام الخطوبة. لكن هذا الشكل الرسمي لا يمنع أن تكون



هناك تساؤلات هامة تطفو على السطح في هذه المرحلة: كيف ينظر كل منهما للآخر الآن؟ ما هي الموصفات الحقيقية لكل منهما والتي اجتذبت الطرف الآخر ودفعته لقبول الخطوبة؟ وما هي الطباع والصفات التي قد تسبب نوعاً من القلق أو المشاعر السلبية عند كل طرف منهما تجاه الطرف الآخر.

ونشعر أنه من واجبنا هنا أن نساعد كل خطيبين ليفهما بشكل صحيح التغيير الذي يحدث في العلاقة بسبب هذه الخطوة الرسمية، وكيف تختلف الأمور قبل الخطوبة وبعدها. وتمثل الخطوبة، في المقام الأول فرصة جيدة متاحة للخطيبين لاستكمال الاختبار المتأني لشخصية كل منهما في وضع جديد فيه نوع من التركيز والخصوصية، وتهيئ كذلك الفرصة لنمو مشاعر الارتباط وتجربة التعامل بمفهوم "النحن" مع شريك المستقبل. وفي أيام الخطوبة أيضاً يختبر كل واحد نفسه ومشاعره بعد قطع كل الروابط القديمة وعلاقات الحب التي قد تكون سابقة لهذا الارتباط الرسمي الجديد. بالإضافة إلى ذلك لا يمكن أن نتجاهل الفائدة التي يمكن أن يجنيها كل خطيبين إذا اغتتما فرصة الخطوبة للتقارب في الآراء والتوافق في الفكر حول دور كل منهما في الحياة الزوجية.

## أولاً: حقيقية عهود الزواج

ها هو الاختبار قد تم، وعرف كل واحد شريك حياته في المستقبل، واقتربت لحظة أخذ العهود عند الزواج، تلك اللحظة التي قد تمثل بالنسبة للبعض موقفاً رهيباً، لأنها ستربط الاثنين معاً في السراء والضراء في الغنى والفقر، في الصحة والمرض إذ يحب كل منهما الآخر ويرعاه حتى يفرق الموت بينهما". وتعتبر عهود الزواج هي أكثر الفقرات أهمية في حفل الزفاف، فهي ليست فقط البوابة التي يدخل منها الخطيبان إلى علاقة زواج حقيقية، بل إنها التعهد الذي يربط ويلزم الاثنين بزواج دائم ومستمر. ومن هنا كانت أهمية استعراض طبيعة هذه العهود بنظرة متأنية. إذا فحصنا تلك العهود سنكتشف فيها خمس خصائص هامة على الأقل فهي: إرادية، علنية، غير مشروطة، جادة مقيدة ملزمة.

1- قرار إرادي: في بداية الأمر يجب أن يعرف كل منكما أن تبادل العهود عمل إرادي اختياري، وليس إجبارياً. بل إن الاختيار هو لك ولا يقدر أحد أن يجبرك على أن تتنطق بشيء لا تود أن تقول. فإذا كان قرارك هو الزواج فتذكر أنك ستتعهد على نفسك أن تعيش بموجب عهود الزواج.

**2- تصريح عني:** الإعلان أمام الناس من خصائص عهود الزواج، حيث تلتفت نحو شريك الحياة أمام كل الشهود قائلاً: "أتعهد أن أحبك، وأكون أميناً لك. أكرمك وأرعاك في الصحة والمرض، مخلصاً لك وحدك دون الآخرين طوال حياتنا معاً" هذه الكلمات تكتسب خصوصية حين تعلن أمام الملاء، فهي وعد لا يمكن الرجوع عنه.

**3- وعد غير مشروط:** إذا رددت العهود التقليدية كما هي مكتوبة فإنك تعني روح وجوهر المعاني التالية:-

- أي آخذك شريك حياة لي من اليوم فصاعداً.

- في الغنى والفقير.

- في الصحة والمرض.

- لأحبك وأرعاك حتى يفصل بيننا الموت.

هذه الكلمات تمثل التزاماً وتكريساً غير مشروط وبدون تحفظ.

**4- صفة الجدية:** تتضمن التعهدات المعلنة أقصى قدر من الجدية من حيث الغرض

والقصد، فتلك العهود لا يمكن أن تؤخذ بسطحية بل بكل احترام وروية وحذر وتعقل وفي خوف الله. وهنا يجب أن نأخذ في الاعتبار أن "خوف الله" ربما يجعل شخصاً يأخذ قراراً بالتراجع عن الارتباط في اللحظة الأخيرة بدلاً من النكوص عن العهود أو الاستمرار في الأمر دون الاكتراث بأهمية العهد.

**5- تعهد مقيد وملزم:** وكما أن العهود جادة فهي أيضاً ملزمة ومقيدة، فالارتباط

الذي ينشأ يفترض أنه مستمر "حتى يفصل بينهما الموت".

## ثانياً: عهود الزواج في الممارسة العملية

تتعرض عهود الزواج للاختبار في الحياة اليومية، فالحياة بعد الزواج ليست حياة شخص واحد بل شخصين، وستواجه صعوبات خاصة بشخصين وليس بشخص واحد. والنجاح في التعامل مع تلك الصعوبات هو الذي يثبت أنك اخترت شريكاً مناسباً. فعلى كل من ارتبط بعلاقة زواج أن يدرك أن المشاكل والصعوبات هي فرص حقيقية لنمو كل طرف على حدة، ونمو العلاقة الزوجية في حد ذاتها. فكل جهد تبذله في التعايش مع شريك مختلف في الطباع ينشئ داخلك فضيلة أعظم، فالتعايش مع شخص كان يبدو صعباً في مبادلته الحب

سيولد داخلك طاقة حب بمفهوم جديد. وإذا واجهت أموراً محبطة أو مثيرة للغضب فإنك ستتعلم قيمة الصبر وإذا خضت تجارب مؤلمة فستكتسب تطوراً داخلياً في تقديرك لمعاناة الآخرين. حين تداهمك الشكوك يصبح للإيمان قيمته الحقيقية، وعندئذ تستطيع أن تجني ثمرة ذلك كله في نمو فعلي لشخصيتك.

وهنا يمكن القول إن الأمر كله بيدك الآن... فبإمكانك أن تدمر العلاقة الزوجية أو أن تتمو بها وتحميها. وبكل تأكيد يمكنك أن تصنع من زواجك شيئاً رائعاً وناجحاً بالفعل إذا أظهرت قليلاً من الحب والاهتمام، وفي نفس الوقت مزيداً من العرق والاجتهاد، كالبيستاني الذي يرعى نباتاته وزهوره، فينمو هذا النبات الصغير "الزواج" بالتشجيع والمدح، ويرتوي باللمسات العاطفية غير المتوقعة، ويجد فرصة كاملة للنضج والنمو من خلال تعميق الثقة المتبادلة، وينعم بالدفء الحقيقي بتأثير أشعة الحب والتعبير الجسدي باللمسات والأحضان.

في كل صباح جديد سيكون عليك أن تتذكر أنك وعدت أن تحب، وترعى، وتكرم وتحافظ على شريكك "في الصحة والمرض طوال أيام حياتكما معاً" هذا هو الوعد الذي يجب أن تفي به وتعمل على ذلك كل يوم. ويتعرض الزواج عادة إلى أزمات مختلفة، قد تقوي العلاقة الزوجية أو قد تحطمها. وهنا يصبح الاختيار في يدك أنت وشريك الحياة. فإذا اخترت أن تحافظ على جهودك وتمارسها بصفة يومية ستجني ثمار ذلك، وستمتع ببركات الزواج، وتمضي مسيرة الزواج في طريق البناء وليس الهدم.

إلا أن الأمر يحتاج إلى قوة مساعدة هي قوة الله التي نحتاج إليها كلنا. فيتدخل الله في الأمور التي يرانا في احتياج إليها. وما يبدو لنا أمراً صعباً قد يكون سهلاً بالنسبة للآخرين، لكن الله يستطيع أن يسد كل احتياج فيعطي القدرة على أن نحب، وأن نتحمل الإساءة وأن نسير "مياً آخر" وأن تتحول كوارث الحياة إلى أسباب للبركة. فعند الله موارد وعطايا تعيننا على عبور الأزمات وتحقق ما يبدو مستحيلاً، فنعيش حياة زوجية منتصرة. وبالرغم من ذلك فإننا أحياناً نرفض بعناد أن نعترف باحتياجاتنا للتدخل الإلهي، ونقف في وجه التيار كما لو كنا نحاول إيقاف تدفق المياه في نهر قوة الله العظيمة. وما لم نرفع هذه المعوقات في وجه تدفق البركة فلن يمكننا أن نختبر عمل قوته في حياتنا واحتياجاتنا اليومية.

إننا نحتاج بكل تأكيد أن نأتي إلى مانح هذه الحياة ونطلب المعونة معترفين بعدم قدرتنا على أن نحيا بحسب ما يرضي الله، وطالبيين المغفرة، فبدون هذا العون الإلهي يتعذر بل يستحيل أن نقيم علاقة زواجه طيبة ومستمرة.

"إن لم يبين الرب البيت، فباطلاً يتعب البنائون". (مز 127 : 1)

### ثالثاً: سجل الأصول العائلية

من المفيد أن يكون هناك سجل للأصول العائلية (يشبه ما كان يعرف بشجرة العائلة في الماضي)، لأن هذا يكشف لنا عن التأثير القوي لماضي كل شخص في عملية اختيار شريك الحياة، وأيضاً في الكيفية التي نرى بها مواضع الخلاف وهي تعاود الظهور ثانية في أجيال تالية، وفي العلاقة الجديدة التي يزمع الخطيبان أن يبدأها.

يمكن أن يكشف كل طرف نفسه جيداً من خلال ذلك السجل العائلي، وكثيراً ما تكون هناك مفاجآت ومعلومات ذات أثر مذهل، حيث تكون أنماط الحياة في الأجيال السابقة ملفتة للانتباه مما قد يلقي بظله على العلاقة الجديدة. أيضاً تكشف الأصول العائلية عن الجذور الاجتماعية والبيئة التي تربي فيها كل طرف بما تتضمنه من تقاليد موروثة وعادات وأساليب نمطية... الخ، وكلها تأتي من الماضي وتنبعث من جديد في زواج حديث.

وينشأ كل واحد منا على مجموعة من القواعد والنظم والتوجهات والمواقف تجاه أنفسنا والآخرين، وكل ذلك داخل المنظومة العاطفية والوجدانية الخاصة بكل عائلة، والتي نترك بصمتها في حياة كل فرد فيها. فالرجل مثلاً يحمل في أعماقه ضمن ما تعلمه منذ الصغر، أفكاراً ومعتقدات تجاه المرأة، وما هي الصورة التي يجب أن تكون عليها. كما أن المرأة كذلك تنتظر من الرجل أن يكون على صورة معينة، وتتنظر إلى علاقتهما سوياً بحسب المقاييس التي توارثتها. ويذهب البعض في تحليل هذه الظاهرة إلى أن البشر ليسوا فقط مجرد "تدييات" بل أنهم "تدييات اجتماعية" أي أن البيئة التي ينمو فيها الفرد لها أكبر الأثر في طبيعة تكوينه وتصرفاته، ويتأثر كل واحد بطريقة واضحة ولموسة بمن يتعامل معهم يومياً، أو بكل من يرتبط به سواء بالقرابة أو بالاختيار. ومن هنا برزت أهمية دراسة الأصول الاجتماعية حيث تتفاعل الأجيال وينتج عن ذلك ميراث نفسي ووجداني تتناقله الأجيال التالية.

### صياغة سيناريو الحياة الزوجية: عبّر بعض علماء الاجتماع عن الزواج بأنه

يشبه مسرحية درامية يتقابل فيها اثنان من بيئتين مختلفتين ليقوما سوياً بإعادة تحديد هوية كل منهما. فكل واحد من الشريكين ينفصل بالزواج عن هويته السابقة، ويشترك مع الآخر في بناء هوية وكيان جديد يتعرعرع في تربية جديدة خاصة بهما معاً، ومن الطبيعي أن يقدم كل طرف على الزواج حاملاً سيرته الذاتية الخاصة والمختلفة عن الآخر، وكذلك المعتقدات

والأفكار النابعة من البيئة التي نشأ فيها والتي رسخت في أعماق نفسه. ولكل منهما تخيلات وتوقعات مختلفة عن حقيقة الارتباط اللصيق بشريك آخر، هذه التوقعات والتخيلات التي يسميها الأخصائي النفسي "ديكس" النماذج التفاعلية Interaction model أو صورة العلاقات المرتبطة بالأدوار Role models of relationship وهو ما يعني انتظارات كل واحد من الآخر من ناحية سلوكه وانتظاراته من نفسه شخصياً.

ومن البديهي ألا يكون هناك توافق تام في هذا المجال، لكن سيصبح من الضروري أن يتخلى كل منهما عن جزء بسيط من الماضي (أو ما يحمله من المعتقدات السابقة)، بهدف تحقيق التوافق مع تطلعات الشريك الآخر وآرائه. وهذا يعني أن السيناريو الذي كان يتخيله كل منهما للارتباط الوثيق من خلال الزواج سيحتاج إلى مراجعة وإعادة صياغة، ويصبح من الضروري الاشتراك في صياغة سيناريو جديد بكل ما في ذلك من صعوبة بالغة، خصوصاً في المرحلة الأولى من الزواج. فإذا لم ينجح في الاتفاق على مبادئ مشتركة تقوم عليها علاقتهما فسيصل الحوار بينهما حتماً إلى طريق مسدود، فالاثنتان يمثلان عالمين مختلفين، وسيبقى الوضع هكذا ما لم يبذل كل منهما جهداً ملموساً لتحقيق التفاهم المتبادل، وهو ما يمثل أهم وأخطر جانب في العلاقة.

وأخيراً نستطيع أن نوجز ما سبق في أنه من الضروري أن يكون للخطيبين المقبلين على الارتباط الرسمي اهتمامات أساسية مشتركة، حتى ولو كان لكل منهم أسلوبه الخاص. ويجب أن يكون اختيار شريك الحياة بطريقة نابعة من إرادة الشخص (لكل من الطرفين)، مع ضرورة توافر الفرصة الكافية للمكاشفة والمواجهة التي تساعد على اختبار الجوانب المختلفة من شخصية كل واحد.

## رابعاً: قبل أن تقول نعم

يزيد إيماننا يوماً بعد يوم بأهمية المشورة قبل الزواج، وفي اعتقادنا أن كل خطيبين، حتى لو كانا متوافقين تماماً، يجب أن تكون لهما فرصة المشورة مع أحد المتمرسين في الإعداد للزواج، في ست إلى عشر جلسات، أو حضور أحد الدورات أو سلسلة المحاضرات التدريبية، وتهدف هذه الجلسات إلى حدوث مواجهة صريحة تكشف الأفكار المسبقة والتوقعات التي يفكر بها كل طرف، وتوفر الفرصة للتعامل المبكر

مع احتمالات الخلاف قبل حدوثه. وإليك بعض الأسئلة التي توضح أمثلة للأمور التي يجب أن تخضع للفحص والتقييم والمناقشة بمساعدة المشير أو الراعي.

### الأسئلة المناسبة:

- 1- لماذا تريد أن تتزوج؟ وما مفهوم الزواج المسيحي في رأيك؟
- 2- ما هو أكثر ما يضايقك ويثيرك في تصرفات الطرف الآخر؟
- 3- هل أنت راضٍ عن أسلوب وعادات الطرف الآخر؟ (الإهمال وعدم النظام وعادات الأكل... الخ).
- 4- ما هو شعورك بالنسبة لأهل زوجتك المرتقبين؟
- 5- ما هو موقفك بالنسبة للزوجة العاملة؟
- 6- من تفضل أن يكون المسئول المالي، الزوج أم الزوجة؟
- 7- هل تزمعا أن تضيفا كل مواردكما المالية معاً؟ (الحسابات المنفصلة تشير إلى مشاكل مقبلة).
- 8- أين سوف تعيشا؟ (شقة مستقلة - غرفة مع الأهل ... وأين يقع هذا المكان؟)
- 9- هل تعرف الفرق بين الحب والجنس؟
- 10- ما هي الكتب التي قرأتها عن موضوع الجنس؟ وما الكتب التي قرأتها عن موضوع الزواج بصفة عامة؟
- 11- متى تخطط لإنجاب طفل؟ وكم عدد الأطفال الذي ترغب فيه؟
- 12- ما رأيك في تنظيم النسل؟ هل سألت نصح أحد؟
- 13- هل أنت مرن؟ أو تحب المرونة؟
- 14- ما هي اهتماماتك الأساسية في الحياة؟ (الكتب، الرياضة، الموسيقى، التعليم).
- 15- ما هو موقفك بالنسبة للأعمال المنزلية؟ (غسيل الصحون، المكوى... الخ).
- 16- ماذا تتوقع الشريكة من شريكها؟ (التوقعات الغير واقعية تسبب مشاكل).
- 17- وماذا يتوقع الشريك من شريكته؟
- 18- من وجهة نظر الشريك ماذا تتوقع شريكته منه؟
- 19- من وجهة نظر الشريكة ماذا يتوقع شريكها منها؟
- 20- هل تعتبر نجاح أو فشل أحد الطرفين نجاح أو فشل للطرفين؟
- 21- هل تؤمن بالمناقشات العائلية للأمور المختلفة، والمشاركة في صنع القرار؟

22- هل تعتقد أن المشيرين في أمور الزواج يمكن أن يعاونكما في حل المشاكل الخاصة؟

23- هل تعتقد أن القيادة بالمفهوم الكتابي يجب أن تكون رقيقة ومحبة مع كل مراعاة وإنصاف؟ (كيف تطبق هذا؟)

24- هل تدرك التساوي في القيمة بين الرجل والمرأة مع اختلاف الأدوار؟

25- هل والداك يشجع وأصدقائك يوافقون على إتمام هذا الزواج؟

26- كيف تفكر أو تفكري في المستقبل؟

- الأولاد كم عددهم.

- فكرة الهجرة أو البقاء.

- الكنيسة التي سننتمي إليها.

- متى نبدأ في الإنجاب.

27- هل تذهب لطبيب لعمل كشف طبي والتأكد من:

- الـ R. H.

- القدرة على الإنجاب.

- أمراض معدية.

- متى نبدأ الإنجاب.

28- إذا كان لأحد الأُسرتين دور مادي هل ناقشنا مسئولية كل أسرة، وهل هي

تقدمة مادية أو على شكل أثاث؟ وكيف تتجنب المواجهة المادية التي قد تفسد العلاقة مع الأهل لسنوات طويلة؟

29- كيف تفكرين في الشبكة، وإلى ماذا يدفعك أهلك، وما هي انتظاراتهم؟ وعلى

الجانب الآخر إمكانياتك أيها الخطيب وهل تسمح؟

30- كيف يعبر كل منا للآخر عن محبته (كلمة، هدية، خطاب، كارت)؟

المقصود من هذه الأسئلة معاونة كل عريس وعروس للتقدم بخطوات صحيحة في علاقتهما الزوجية. ونعود فنؤكد على أن المشورة قبل الزواج والمواجهة الصريحة للأمور الهامة لكل خطيبين هما شيئان في غاية الأهمية للبداية السليمة. قال أحدهم:

"مفتاح الزواج الناجح هو أن تفتح عينيك جيداً قبل الزفاف وتبقيهما نصف مفتوحتين

بعد الزفاف".

## الفصل الرابع

# فهم الفروق الطبيعية بين الرجل والمرأة

### مقدمة:

"خلق الله الإنسان على صورته... على صورة الله خلقه... ذكراً وأنثى خلقهم (تك 1: 27) فبالخلق نجد أن الرجل والمرأة متساويان في القيمة، ومختلفين اختلافاً حقيقياً في كل شيء. فالتنوع والإختلاف مصدر للغنى والتكامل ولكنه يحمل في داخله خطر سوء الفهم والصراع. الرجل والمرأة ليسا كائنين منفصلين، لكنهما صورتين متميزتين بشكل رائع للإنسان كما لو كانت صفات الإنسان موزعة بين الرجل والمرأة بشكل يضمن الإنسجام والتوازن والتكامل لدوريهما.

وقد قال الله أنه "ليس جيداً أن يكون آدم وحده، فأصنع له معيناً نظيره (تك 2: 18) كما أننا نجد المساواة في القيمة بين الرجل والمرأة ليست فقط بالخلق لكنها أيضاً بالفداء، نعم فثمن فداء المسيح للرجل هو نفس الثمن المدفوع لفداء المرأة ألا وهو الدم الكريم. هذا وبالإضافة إلى أن الروح القدس وهو الأفتوم الثالث من اللاهوت لا يميز بين رجل وامرأة في المواهب الروحية ولا في ثمر الروح (غل 5: 22).

"غير أن الرجل ليس من دون المرأة، ولا المرأة من دون الرجل في الرب" (1كو 11: 11). "ليس يهودي ولا يوناني ليس عبد ولا حر ليس ذكر وأنثى لأنكم جميعاً واحد في المسيح". (غلا 3: 28)

أي أن الله سبحانه وتعالى مثلث الأقانيم قد ساوي بين الرجل والمرأة في القيمة، وهذا عكس فكر المجتمع الذي نعيش فيه والذي قد تأثرنا به إلي حد كبير في بيوتنا المسيحية. نعم فنحن نحتاج إلي تجديد ذهن جذري، لكي نسلك بحسب الفكر الإلهي وليس بحسب فكر المجتمع الشرقي الذي نعيش فيه.

### هدف معرفة الفروق بين الرجل والمرأة

هو لفهم طبيعة كل منهما، ليستطيع كل منهما قبول نفسه أولاً، وقبول شريكه بطبيعته المختلفة عنه ثانياً، ثم السعي لتكميل كل منهما للآخر. فعندما تزيد المعرفة المتبادلة والفهم بينهما يكون التعاون مثمراً، فنتحقق علاقة الوحدة التي قصدتها الله في الزواج.



وقد شبه أحدهم العلاقة بين الرجل والمرأة بمعادلة الكيمياء المشهورة لتكوين الماء

$$\text{يد}2 + \text{أ} = \text{يدأ}$$

فإن غاز الهيدروجين بشحنته السالبة وغاز الأكسجين بشحنته الموجبة يتحدان معاً

رغم اختلافهما تماماً في الشحنة وفي الوزن الذري والنشاط، ليكونا الماء رمز الحياة.

وهكذا عندما يتحد الرجل والمرأة معا رغم اختلافهما تماماً ينتج حياة.

ونحن نبحث فيما يقوي العلاقة الزوجية نحتاج جداً لأن يكون هناك قدر من فهم

للفروق الطبيعية والاختلافات بين الجنسين، من شأنه أن يرتقي بنظرة كل طرف إلى نفسه

وإلى الطرف الآخر، وكذلك يعزز الإحساس الشخصي بالكرامة، وفي نفس الوقت يثبت روح

الثقة المتبادلة والمسئولية الشخصية ويقود إلى مزيد من التعاون في ظل حب أعمق.

يعاني البعض من الإحساس بالفشل أو الإحباط في علاقاتهم الزوجية ، ورغم أن كلاً

منهم يحب شريكه إلا أنه عند حدوث أي مشكلة أو توتر فإنهم لا يعرفون طريقاً للحل أو

للوصول بالعلاقة إلى وضع أفضل. وهنا تبرز فائدة الإدراك الكامل للاختلاف الواضح بين

طبيعة الرجل وطبيعة المرأة، مما يقود إلى معرفة طرق جديدة للتعامل مع الطرف الآخر

والإصغاء إليه وتقديم المساندة له وقت الاحتياج. وحينئذ ستعرف كيف تسمح للحب الحقيقي

بأن يأخذ مكانه اللائق في حياتكما.

تختلف طبيعة كل من الرجل والمرأة اختلافاً حقيقياً في كل جوانب الحياة، ليس فقط

في طريقة تعامل كل منهما مع الآخر أو التواصل بينهما بل أيضاً في طريقة التفكير والتعبير

عن المشاعر والأحاسيس وفي التجاوب والتفاعل مع الأمور الحادثة وأيضاً في أسلوب التعبير

عن الحب وكذلك في مختلف الاحتياجات النفسية وفي تقدير الأمور. كل هذا يجعلهما وكأنهما

يتكلمان لغات مختلفة ويعيشان حياة مختلفة.

وبمقدار هذا المدى الواسع لفهم الفروق الطبيعية فإن ذلك يفيد بطريقة واضحة في

التغلب على الإحساس بالفشل أو الإحباط في التعامل مع الطرف الآخر، ويسمح بمزيد من

الفهم لاحتياجاته، ويفيد كذلك في تصحيح المفاهيم والتوقعات الخاطئة. وبدلاً من المقاومة

والإصرار على تغيير الآخر ، يمكن أن يكون هناك روح تعاون هادئة بفضل الإدراك

الحقيقي أن الطرف الآخر يختلف عني اختلافاً جذرياً وكأنه من كوكب آخر. مما لاشك فيه

أن الطريق إلى إيجاد علاقة حب حقيقية هو طريق وعر يعترضه الكثير من الصعاب،

فالمشاكل أمر لا مفر منه، لكنها في الوقت الذي تؤدي فيه إلى الإستياء والرفض فإنها يمكن أن تكون فرصة لإزالة العقبات أمام علاقة عميقة ولصيقة ذات حب متنامي واهتمام وثقة. ومن هنا تأتي أهمية توفر الوعي الكافي بالاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة وإلا كان الخلاف المستمر هو النمط السائد في العلاقة. فنسيان حقيقة هذه الفوارق الطبيعية يتسبب في الغضب أو الإحساس بالإحباط تجاه الطرف الآخر. فكل طرف يتوقع من الطرف الآخر أن يكون مثله، يشعر بما يشعر به ويفكر مثله ويرغب في نفس الرغبات وينفعل ويتصرف بردود أفعال بطريقة مماثلة، وهذا بالطبع افتراض خاطئ. لكن حين يصبح كل رجل أو امرأة قادراً على احترام ذاته واحترام ذاتية الآخر وقبول الاختلافات الطبيعية بينهما فتلك هي أفضل فرصة لنمو الحب بينهما.

## الفروق الأساسية بين الرجل والمرأة

### أولاً : فروق صنعها المجتمع

هذه الإختلافات تتغير من عصر إلي عصر ومن مجتمع إلي آخر ، ومجتمعنا الشرقي يفرق بين الرجل والمرأة بطريقة خاطئة جداً في بعض الأمور مثل :

يتهم مجتمعنا المرأة بأنها ناقصة عقل ودين ، وأنها مسئولة عن نوع الجنين ( ولد أو بنت )، أو عدم الإنجاب عموماً وهذا يجعل نظرتها لنفسها أقل ، فتصاب بالشعور بصغر النفس وتلجأ إلي حيل وطرق ملتوية لإثبات نفسها وأخذ حقوقها. كذلك التمييز في المعاملة بين الولد والبنت في الميراث وغيره مما يجعل الولد يأخذ مكانة مميزة بين إخوته البنات فينشأ عنده حب السيطرة علي المرأة وفهم خاطئ للرجولة.

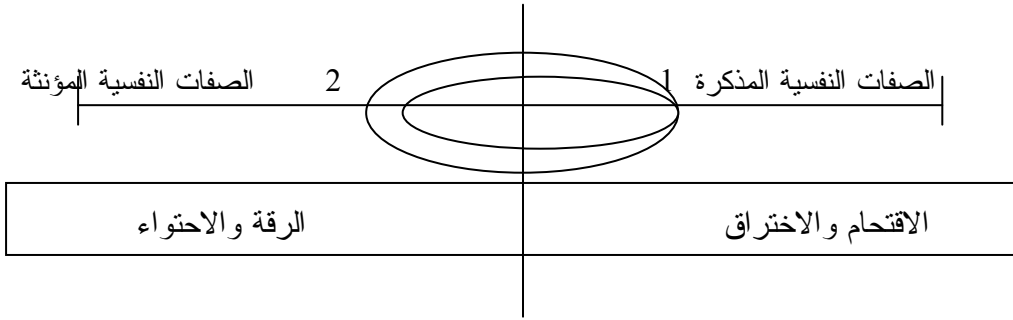
كما يؤثر المجتمع أيضا في طبيعة الرجل ، إذ يعلم الولد من صغره أن يكبت مشاعره وعواطفه ... فنجد بعد الزواج لايعبر لزوجته عن مشاعره بسهولة أو أنه لايستطيع الإقرار بمشاعر الخوف أو الضعف الذي قد يتعرض لها أثناء حياته.

## ثانيا : الفروق النفسية

توصل علماء النفس مؤخرا بأنه يوجد صفات عادة ما يطلق عليها صفات نفسية مذكرة ، و صفات أخرى يطلق عليها صفات نفسية مؤنثة.

والصفات النفسية المذكرة ليست موجودة في الرجال فقط لكنها الصفات الأكثر في الرجال. كذلك الصفات المؤنثة ليست موجودة في النساء فقط لكنها الصفات الأكثر في النساء. والصفات الأنثوية الموجودة في الرجال أو الصفات المذكرة الموجودة في النساء هي مصدر الثراء والقدرة علي التقارب والتفاهم.

بعض الرجال لديهم صفات مذكرة أقل من غيرهم ، وكذلك بعض النساء لديهن صفات مؤنثة أقل من غيرهن ، وفي بعض الأحيان تكون الصفات معكوسة.



موقع الرجل (علي أي نقطة في النصف الأيسر) أو المرأة (علي أي نقطة في النصف الأيمن ) علي هذا "المتصل" يحدد قدر العمل أي المجهود الذي يحتاجه للوصول للتفاهم المشترك والتعاون المثمر، فمثلا لو تزوج رجل ما عند النقطة (1) امرأة ما عند النقطة (2) فإن القطع الناقص بين 1 و2 يمثل قدر المجهود اللازم للتفاهم بينهما . أما إذا تزوج نفس الرجل امرأة علي النقطة (3) فسوف يبذل مجهودا أقل بنسبة مساحة القطع الناقص المرسوم بين 1 و3. لعلنا نحتاج أن نراعي هذا الأمر عند اختيار شريك الحياة.

يمكن إعطاء عنوان عام للصفات المذكرة بأنها صفات " المبادرة والإقدام " كما يمكن إعطاء عنوان عام للصفات المؤنثة بأنها صفات " الرقعة والإحتواء "

### السمات النفسية المؤنثة

### السمات النفسية المذكرة

#### 1- الرغبة في الإحساس بالأمان

#### 1- مواجهة المجهول

طلب الشقة عند الارتباط

أمثلة: تغيير العمل - الهجرة - خدمة جديدة

خطورة الإفراط في الصفة المذكرة يقود إلي الثقة الزائدة بالنفس والإندفاع والتحرك التلقائي.

وخطورة الإفراط في الصفة المؤنثة يقود إلي الانسحاب والخوف والتجنب.

## 2- الإحساس بالهدف والإنجاز

## 2- الإحساس بالاحتياجات

تمتد شخصية الرجل نحو العمل والإنجاز خارج المنزل **To do**.

بينما تمتد شخصية المرأة نحو المنزل والعلاقات الأسرية **To be**.

ففي العمل أرسولي نجد أن الكل رجال (بولس وبطرس) أما العمل الرعوي نجد فيه نساء (فيبي وبريسكلا وتريفينا وتريفوسا....) في خدمة الصلاة نجد عدد النساء أكبر من عدد الرجال، أما في الخدمة الإدارية نجد فيها الرجال أكثر .

شخصية المسيح (الكاملة السمات المذكورة والمؤنثة) الذي عندما قرر أن يبشر القرى الأخرى ثبت وجهه نحو أورشليم ، ولكن لما رأى الجموع تحنن عليهم إذ كانوا منزعين ومنطرحين كغنم لاراعي لها.

## 3- الحزم والمسئولية في العلاقات

## 3- الحنان في العلاقات

المحبة ميزان بين الحزم والحنان ، ففي تربية الأبناء مثلا نجد أن الأطفال يحتاجون إلي الحزم ليكتسبوا الأمان من السمة المذكورة كما يحتاجون للحنان من السمة المؤنثة .

## 4- الميل للقيادة

## 4- الميل للخضوع

اختلاف الدور لايعني اختلاف القيمة...الثقافة هي التي جعلت لدور ما قيمة أكبر من الآخر. خطورة دور الزوج " كقائد للأسرة" أن تتحول القيادة إلي سيطرة وتسلط فالقيادة دور وليست مكانة. ويجب أن تكون مشفوعة بالمحبة والحنان ، كماأن خطورة دور الزوجة "كمعينة خاضعة" أن يتحول الخضوع إلي خنوع وسلبية.

## 5- الميل للتفكير

## 5- الميل للمشاعر

عندالتعامل مع موقف ما :

الصفة المذكورة.....ما هي الأفكار ؟ ما هي الفكرة المحورية ، والرئيسية ؟

الصفة المؤنثة.....ما هو الشعور الذي يبعثه هذا الموقف ؟

مثال : شخص يتكلم

الصفة المذكورة : قال الشخص كذا وكذا ...

الصفة المؤنثة : كان الشخص عصبي وهو يتكلم حتي كاد يتلعثم .

خطورة الصفة المذكورة... الموضوعية الزائدة عن اللزوم وعدم الإحساس بمشاعر الآخرين .  
ما قلتش إنك زعلانة .. أنا ها اعرف منين إنك زعلانة ؟ أو ما خدتش بالي أو ما قلتش مش  
عايزة.

خطورة الصفة المؤنثة... الذاتية الزائدة عن اللازم والتعثر في المشاعر ،وأحيانا إضفاء معاني  
خاطئة علي المشاعر مثل : زعلان ! يمكن زعلان مني، بيحقرني ،بيبص لي كده ليه؟ بيقص  
ايه ؟

فالإستقرار الشعوري في الرجل أكثر من المرأة نظرا لتفاوت مستوى الهرمونات في الدم ،

## 6- استقبال التفاصيل

## 6- استقبال الكل

الصفة المذكورة تميل إلي تكوين فكرة عامة ، أما الصفة المؤنثة فتميل إلي التفاصيل ،  
فعندما يسأل الرجل نفسه : هل المرأة تحبني أم لا؟ هل تساندني ؟ هل تحتملني ؟ هل تفهمني ؟  
فهو غالبا ما يفحص موقف كامل شامل ولا يلتفت للتفاصيل .

أما عندما تسأل المرأة نفسها :هل هذا الرجل يحبني أم لا؟ تقول :-كم مرة قال لي أحبك ؟  
-كم مرة اشترى لي هدية دون أن أقول له ؟

-كم مرة اتصل بي هاتفيا من الشغل ؟

فالرجل يميل إلي أخذ صورة عامة ، أما المرأة فتميل إلي التفاصيل الصغيرة "كم مرة "  
لهذا الرجل ليست لديه مشكلة كبيرة في الثقة بالحب ، فهو يغفر التفاصيل الصغيرة بسهولة.  
أما المرأة فلديها مشكلة في هذا الأمر، لأنها لا تغفر التفاصيل بسهولة .

## 7- الرومانسية

## 7- الواقعية

الرجل لديه حنين ولكنه غير رومانسي وحتى تعبيره عن الحنان واقعي ، فهو يغسل لها المواعين مثلا  
ولكنها ترغب منه أن يشتري لها وردة . أو عندما يجلس لتناول الطعام فالمهم عنده أن يأكل ويشبع  
بسرعة ، أما هي فهي ترغب في تنظيم السفرة بصورة جيدة ( شمع ،موسيقى خفيفة ) وينتظرها  
حتى يأكلا معا ويتحدثا معا بهدوء .

## ثالثاً: الفروق الأخرى

### 1- القيم والمعايير المتأصلة واختلافها بين الرجل والمرأة (تحقيق الذات)

من المعروف عن الرجل أنه عادة يقدم الحلول السريعة، لكنه للأسف كثيراً ما يلغي دور المشاعر. وبنفس الطريقة نجد أن المرأة تقدم النصيحة والتوجيه دون أن يطلب منها ذلك. يفهم الرجل الأمور عادة بمنطق القوة، والكفاءة، والصلاحية، والإنجاز. فالرجال عادة يؤدون عملهم لإثبات ذواتهم وتطوير كفاءتهم ومهاراتهم ويتحقق إحساسهم بذواتهم من خلال القدرة على تحقيق النتائج، ولا يكتمل الشعور بالاكتماء لديهم إلا من خلال النجاح في أداء المهام وإنجازها. واهتمامات الرجل عادة تكون بالأنشطة التي تتم خارج المنزل، فهو يهتم بالأخبار وحالة الجو والأحداث الرياضية. ويهتم الرجل بالأشياء الملموسة أكثر من المشاعر وأحوال الآخرين. ويرمز الاستقلال في نظره إلى القوة والكفاءة، وإذا فهمت المرأة هذه الخصائص المرتبطة بطبيعة الرجل يمكنها أن تترك السبب في أنه لا يقبل إصلاح الخطأ بسهولة، ولا يقبل أن يملى عليه أحد ما يفعله. ولذلك فإن الإسراع بتقديم النصيحة للرجل في غير وقتها قد يعني بالنسبة له أنه لا يعرف ماذا يفعل، أو أنه غير قادر على تنفيذ المهمة دون عون.

على الجانب الآخر فإننا نجد قيماً مختلفة وطبيعة مختلفة عند المرأة. فهي تقدر معاني الحب، والجمال، والعلاقات المختلفة، وكذلك التواصل بين الطرفين. والنساء يقضين أوقاتاً طويلة من حياتهن في مساعدة وتعزير ورعاية الآخرين. ويتحقق إحساسهن بالذات من خلال المشاعر، وطبيعة العلاقة مع الآخرين. وهن يختبرن الإحساس بالاكتماء من خلال المشاركة وتكوين العلاقات. وتجد المرأة سعادة في ارتداء ملابس مختلفة كل يوم حسب ما تشعر به. هناك أيضاً أمر هام في حياة المرأة وهو التعبير الشخصي عن المشاعر فهو يمثل أهمية تفوق بالنسبة لها ما يمثله النجاح والإنجاز. من هنا يلعب التواصل مع الآخرين في حياتهم دوراً هاماً، ويمثل الحديث والارتباط مع الناس مصدراً هائلاً للشعب. وبوجه عام فإن المرأة عادة تتشغل بالأمور الشخصية مثل النمو والمستوى الروحي وكل ما من شأنه أن يغذي شرابيين الحياة المختلفة ويحقق الشفاء والنمو. والمعروف عن المرأة كذلك أنها تملك حسداً أو بديهية يجعلانها متمرسية في إدراك احتياجات الآخرين ومشاعرهم. وهي على عكس الرجل الذي ترتبط حياته بتحقيق الأهداف، فإن حياة المرأة ترتبط بما تحققه من علاقات، وتهتم بمظاهر

الحب والرعاية، ويظهر ذلك في الرغبة في النصيحة وإبداء الرأي. إن تقديم النصيحة والنقد البناء هو عمل من أعمال المحبة عند المرأة.

والمرأة حين تحاول أن تصحح أو ترفع من شأن الرجل، فإن ذلك يأتي بنتيجة عكسية في كثير من الأحيان عنده، إذ يتولد لديه شعور بأن هناك خطأ أو عوجاً في حياته يجب أن يصلحه. كما يولد ذلك في داخله أيضاً شعوراً بالمذلة أو الخزي، فهي تعتقد أنها بمحاولتها هذه تساعد على النمو والنضج، ولا تدرك مدى ذلك الفعل لديه ومدى الحساسية وعدم المحبة التي يشعر بها.

## 2- الاختلاف بين الرجل والمرأة في طريقة مواجهة الضغوط

يتلخص الفارق الأساسي هنا في أن الرجل يميل بطبيعته إلى الانسحاب داخل نفسه، والتفكير بصمت فيما يؤرقه، بينما تشعر المرأة برغبة ملحة في الحديث عما يقلقها مع شخص آخر، والرجل حين يتعرض للضغوط ينكمش داخل قوقعته العقلية، ويركز في محاولة إيجاد مخرج للأزمة، وقد يصل في تركيزه إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بما يدور حوله للحظات. وحين ترى المرأة الرجل وهو يتصرف بهذه الطريقة فإنها تستاء من ذلك، وترفضه في أغلب الأحوال، بينما إذا أدركت أن ذلك الشيء طبيعي في شخصية الرجل، وأنه مختلف عن المرأة فقد يساعدها ذلك في أن تعاونه على الخروج من الأزمة وتصل معه إلى ما تتمناه. وعلى الجانب الآخر فالمرأة حين تتعرض للضغوط تحتاج بشدة للتعبير عن مشاعرها والحديث عن المشاكل التي تسببت في هذه الضغوط. فهي لا تبحث في الحال عن حلول للمشاكل بقدر ما تبحث عن يفهم ما تشعر به ليخفف مما تحمله من ضغوط. ولذلك فالكلام والحديث عما بداخلها هو رد الفعل الطبيعي والصحي عندها في مواجهة المشكلة. وقد تلجأ أحياناً للانفعال عاطفياً بمشاكل الآخرين لتتسى مشاعرها المتألّمة.

قد لا يهتم الرجل بالإصغاء للحديث، لكنه إذا أدرك فائدة هذا للمرأة، وأنه يساعدها على الخروج من دائرة الأحاسيس السلبية، فإن ذلك سيكون موقفاً بناءً من جانبه، وبوجه عام فإن الرجل لا يشعر بالراحة إلا من خلال التعامل مع التفاصيل المعقدة للمشكلة ومحاولة حلها، بينما تجد المرأة راحتها في الحديث والتعبير عن تفاصيل ما يواجهها من مشاكل، فهي لا تحتاج إلا لأذن زوجها ليسمعها ويفهمها بدون تقديم حلول، إلا عندما تطلب منه ذلك.

### 3- الاختلاف في الحوافز التي تدفع الرجل والمرأة (طريقة التشجيع)

حين يشعر الرجل أن هناك من يحتاج إليه وإلى مجهوده فإن ذلك يمثل حافزاً وقوة دافعة مهمة بالنسبة له، أما المرأة فإنها تستمد قوة الدفع والحافز من الإحساس بأنها موضع إعزاز وتدليل. ومقابل ذلك نجد أن الرجل إذا افتقد الإحساس بأن الطرف الآخر في العلاقة يحتاج إليه فإنه يتحول تدريجياً إلى السلبية ويفقد قوة الدفع، وبالتالي لا يجد ما يعطيه كطرف في العلاقة، إن الشعور بعدم الأهمية وعدم احتياج الآخرين له يمثل موتاً بطيئاً للرجل، أما إذ شعر بأنه شخص موثوق به ونال التقدير المعنوي المناسب لما يبذله من جهد فذلك يعطيه حافزاً لمواصلة العطاء.

وكذلك المرأة إذا لم تتل ما تحتاجه من اهتمام وحب فإنها تتحول تدريجياً إلى الإحساس بالكلل من المسؤولية، وينتابها الشعور بأنها مجبرة أو ملزمة، مما يؤدي إلى عدم الرغبة في استمرار العطاء. أما إذا نالت ما تحتاجه من احترام واهتمام ورعاية فذلك يمثل بالنسبة لها أكبر حافز لمزيد من البذل والعطاء، ويختفي تدريجياً الإحساس بالإكراه والإلزام في أداء دورها حيث تستمد من الحب والاهتمام راحة واسترخاء في أداء ما عليها من مسئوليات.

### 4- إساءة الفهم بصفة عامة بين الرجل والمرأة

يحدث ذلك عادة بسبب اختلاف اللغة التي يتكلمها كل من الرجل والمرأة. واللغة هنا ليست هي الكلمات، لكنها طريقة التعبير وطريقة استخدام الكلمة الواحدة للتعبير عن معانٍ مختلفة. وقد تكون مفردات اللغة والكلمات المستخدمة واحدة، إلا أنها تخرج من الفم بنبرة صوت مختلفة ومشاعر مختلفة. ويؤدي ذلك للأسف إلى إساءة التفسير، الأمر الذي يحدث مراراً وبكل سهولة. فنجد مثلاً أن المرأة لكي تعبر عن نفسها بوضوح تستخدم أساليب متعددة من المقارنات والتشبيهات والتعميمات كما لو كانت تنظم شعراً. ويتلقى الرجل الرسالة بطريقة حرفية مخطئاً لفهم المعنى المقصود، فتكون استجابته أو تفاعله مع كلماتها بطريقة سلبية وغير مشجعة. وهنا نجد أن الشكوى الأولى التي تتردد على لسان الزوجات عادة هي "لا أجد من يسمعي. لا أشعر أن أحداً يفهمني" وحتى هذه الشكوى يسيء الرجل فهمها.

من أكبر التحديات التي يجب على الرجل أن يخوض فيها هو أن يفهم ويقدر ويساند امرأته بطريقة صحيحة حين تفصح عن مشاعرها. أما المرأة فإن أصعب المهام المنوطة بها هي أن تتفهم وتقدر وتساند رجلها بطريقة صحيحة حين يكون صامتاً فصمت الرجل قد يعني



الكثير. وتكتسب العلاقة بين الطرفين واستمرار التواصل بينهما عمقاً وسلاسة كلما تدرب الرجل على الإصغاء إلى امرأته وفهم مشاعرها وفهم تعبيراتها بطريقة صحيحة. ويحتاج الأمر إلى تدريب وممارسة، ومثله في ذلك مثل أي فن أو حرفة. فالإصغاء مهارة يجب إتقانها بالتدريب والممارسة، وكلما كان الاتصال والتواصل بين الطرفين يعكس استعداداً طيباً للقبول والاحترام وتقدير الاختلافات الطبيعية بينهما فإن ذلك يعكس على ازدهار العلاقة ونموها.

علينا أن نتذكر أن كلاً منا له لغة مستقلة في التعبير، فإذا تولد سوء فهم أو تفسير لما يقوله أي منا علينا أن نتمهل قليلاً لنفهم بطريقة صحيحة ما يعنيه أو يريده الطرف الآخر. وهذا الأمر يستحق أن نوليّه كل اهتمام من خلال التدريب والممارسة.

## 5- الرجل والمرأة يختلفان في الاحتياج إلى الألفة والعلاقة الحميمة

### أ- يشبه الرجل بالشريط المطاطي (الأستك)

فهو حين ينسحب بعيداً يبتعد فقط إلى أقصى مسافة قبل أن يرتد ثانية إلى وضعه الأصلي. ولهذا فالعلاقة الحميمة عند الرجل تتضمن فترات من الاقتراب ثم الابتعاد ثم الاقتراب ثانية. وتدهش المرأة كثيراً حين تدرك أن الرجل حين يحب امرأة ينتابه أحياناً ميل إلى الانسحاب بعيداً قبل أن يعود أكثر التصاقاً من ذي قبل، وينشأ ذلك بسبب الرغبة الكامنة عند الرجل في الاستقلال وعدم الاعتماد على الغير. فيحدث ذلك تلقائياً دون قرار مسبق أو اختيار معين. ولا يمكن اعتباره خطأ من جانبه أو من جانبها، لكنها دورة طبيعية في حياة الرجل. وهنا نجد أن المرأة تخطئ في تفسير ابتعاد الرجل، لأن لديها بوجه عام أسباباً للابتعاد، ولو أنها مختلفة عن أسباب الرجل، فهي تنسحب بعيداً حين تفقد الثقة فيه وفي تفهمه لمشاعرها، وخصوصاً حين تتأذى مشاعرها بسببه وتخشى أن يكرر نفس الفعل مرة أخرى، أو حين يصدر منه تصرف معيب أو محبط لها.

وقد تفقد نفس هذه المشاعر ونفس هذه الأسباب الرجل أيضاً إلى الابتعاد، لكنه يختلف عن المرأة في أنه قد ينسحب بعيداً حتى لو لم تخطئ المرأة. أي أنه وهو يحبها ويثق بها نجده فجأة بدأ في الابتعاد والانكماش، ثم يعود من ذاته ثانية إلى ما كان عليه. وبطريقة تلقائية يكتسب قوة دفع جديدة في علاقة الحب الذي يأخذ ويعطي في نفس الوقت. هذه الدورة الطبيعية في مشاعر الرجل وموقفه من العلاقة الحميمة يمكن أن يكون سبب إنعاش وازدهار للعلاقة بينه وبين المرأة إذا تم فهمها على الوجه الصحيح. أما إذا أسئ فهمها فقد تتسبب في

مشاكل لا داعي لها. ومن المفيد أيضاً أن ينجح كلا الطرفين في تفهم هذه الدورة الطبيعية في علاقات الرجل الحميمة لتتحقق أسباب الهدوء والراحة في العلاقة. وإذا فهم الرجل هذه الحقائق عن نفسه سيساعده ذلك على أن يبث الطمأنينة في نفس شريكته، بأنه حقاً يبتعد لكنه سرعان ما يعود.

**ب- المرأة تشبه بالأمواج:** نتعرف هنا على طبيعة فريدة في المرأة، تظهر بشكل واضح حين تدرك وتشعر بأنها محبوبة أو أن هناك من يهتم بها، فنجدها قد اكتسبت احتراماً لنفسها وتقديراً يرتفع إلى درجة عالية، ثم ما يلبث أن يهبط ثانية في حركة تموجية. وتتأرجح في حالتها النفسية ما بين ارتفاع إلى القمة إذا انتابتها مشاعر طيبة تجاه نفسها، ثم انخفاض حاد كالموج الذي ينقلب من أعلى إلى أسفل. لكنها لا تبقى طويلاً في هذه الحالة المنكسرة، بل تتغير ثانية إلى مشاعر ذاتية طيبة، وتبدأ الموجة في الارتفاع تلقائياً مرة أخرى.

وفي العادة تغمر المرأة مشاعر فياضة من الحب نحو الآخرين في أثناء فترات ارتفاع الموجة، بينما تعاني عند انخفاضها من فراغ داخلي واحتياج لمن يملأ هذا الفراغ بالحب، وتمثل لحظات الانخفاض هذه مرحلة تطهير عاطفي. وتمارس المرأة عادة نوعاً من إنكار النفس والكبت لمشاعرها السلبية بدافع الحب المتدفق أثناء فترة ارتفاع الموجة، ثم تبدأ في المعاناة من تلك المشاعر السلبية المكبوتة والاحتياجات غير المشبعة عندما تأخذ الموجة اتجاه الهبوط. وفي هذا الوقت بالذات تحتاج بشدة للتحدث عن مشاكلها وأن يكون هناك من يصغي إليها ويفهم مشاعرها.

وبوجه عام فإن قدرة المرأة على التمتع بعاطفة الحب، عطاءً وأخذاً، تعكس ما تشعر به تجاه نفسها، فهي تفقد القدرة على مبادلة الزوج بمشاعر القبول والتقدير حين تكون أحاسيسها الداخلية غير طيبة، وتصبح أكثر احتياجاً لمن يحتويها ويغمرها عاطفياً. وعند وصول موجتها إلى أدنى نقطة تصير أكثر قابلية للانكسار، ويعوزها مزيد من الحب. وهنا يأتي الدور الحكيم للشريك في تلك اللحظات التي تتطلب منه قراراً وافياً من الفهم لاحتياجاتها حتى لا يتقل كاهلها بمتطلباته التي قد تبدو غير منطقية. وهنا يجب التأكيد على أن إظهار الرجل لعاطفة الحب الحقيقية نحو المرأة، يدفع بها إلى أعلى ويملأها بالبهجة والشبع. إلا أن معظم الرجال يعتقدون ببساطة أنه بإمكان هذه البهجة أن تدوم إلى الأبد، في حين أنهم بهذه النظرة الساذجة نحو طبيعة المرأة المحبة، يصيرون كما لو كانوا يتوقعون لحالة الجو مثلاً أن تكون ثابتة كل يوم وأن تبقى الشمس مشرقة، وينسون أن في الحياة تقلبات رتيبة ما بين نهار

وليل، وحرارة وبرودة، وصيف وشتاء، وربيع وخريف، وسماء ملبدة وسماء صافية. وعلى نفس المنوال تتأرجح العلاقة بين الرجل والمرأة بسبب الدورات والتقلبات الطبيعية في حياة كل منهما، ما بين ابتعاد واقتراب من جانب الرجل وارتفاع وهبوط في قدرة المرأة على بذل طاقة الحب نحو نفسها ونحو الآخرين. وكثيراً ما يعتقد الرجل أن التغيرات التي تحدث في حالة المرأة المزاجية تكون متأثرة بسلوكه وتصرفاته هو، فيفسر سعادتها كما لو كانت ترجع إليه، فيشعر بتقل المسؤولية حين يراها مبتئسة. وقد يصاب بخيبة أمل وشعور بالفشل لعدم قدرته على معالجة الأمور حتى تصير إلى الأحسن. فهي تارة تبدو سعيدة، فيعتقد أنه أدى واجبه كما ينبغي، وتارة أخرى تبدو حزينة فيصيبه شعور بالصدمة لأنه كان يظن أنه فعل ما بوسعه.

ومن الضروري أن يتعلم الرجل أن المرأة في طبيعتها كالأمواج. وإلا فلن يقدر أن يفهم مشاعرها ويساندها، والإدراك الجيد للاختلافات الطبيعية بين الجنسين تسهل على الرجل أن يمسك بمفاتيح الأمور، فيبذل طاقة الحب التي تحتاجها امرأته في الوقت الذي تكون هي فيه في قمة الاحتياج لذلك.

ملحوظة: أه لو علم الرجل أن المرأة المشبعة حباً يكون عطاءها هو "بلا حدود".

## الخلاصة

بوجه عام لا يوجد وعي كافٍ عند الرجل والمرأة بوجود اختلاف في الاحتياجات العاطفية بينهما. وكنتيجة لذلك نجد الأزواج والزوجات لا يعلمون على وجه الدقة كيف يقومون بدورهم نحو الشريك الآخر، فيرتبط عطاء كل طرف نحو الآخر بما يعلمه هو أو يريد فقط. ويفترض كل من الطرفين بطريق الخطأ أن الطرف الآخر له نفس الاحتياجات والرغبات، فينتهي الأمر إلى حالة من عدم الرضى والاستياء. ويعتقد كل الأزواج والزوجات أنهم يبذلون العطاء من جانب واحد دون أن يجدوا رد فعل لذلك. ويظن كل طرف أن ما بذله من حب لم يقابل بالعرفان والتقدير. لكن الحقيقة هي أن كلاً منهم يحب فعلاً لكنه ليس بالطريقة المرجوة.

نتلخص معظم احتياجاتنا العاطفية بكافة أنواعها في احتياج واحد، هو الاحتياج إلى "الحب". وتوجد ستة جوانب متفردة لحاجة الحب عند كل من الرجل والمرأة، ولكل منها نفس القدر من الأهمية.

فيما يلي نوجز هذه الجوانب المختلفة من الحب الذي يحتاجه الرجل والمرأة بصفة

أساسية:

يحتاج الرجل إلى:	تحتاج المرأة إلى:
1- الثقة	1- الرعاية
2- القبول	2- الفهم
3- التقدير	3- الاحترام
4- الإعجاب	4- الإخلاص والخصوصية
5- الإطراء	5- الاعتراف بشخصها
6- التشجيع	6- التأكيد للحب باستمرار

يمكن أن تساعد هذه القائمة من احتياجات الحب في التقدم نحو تقوية العلاقة مع الطرف الآخر حين تصبح كل الطرق مسدودة. فكل رجل وامرأة يحتاج بالتأكيد إلى كل النقاط الاثنى عشر، لكن الاحتياجات الأولية لكل واحد من الجنسين ضرورية قبل التقدم إلى الجوانب الأخرى.

## رابعاً: الاختلافات الفسيولوجية بين الرجل والمرأة

يروى لنا سفر التكوين أن الخالق أوجد البشرية في صورة ذكر وأنثى، أي نوعين من الجنس وليس نوعاً واحداً، وخلق كل نوع لأجل غرض محدد. وإذا تأملنا جيداً التركيب التشريحي للذكر والأنثى نتضح لنا الكيفية التي صنع بها الخالق جسديهما ليكمل كل منهما الآخر، ولا يقتصر ذلك على المستوى الجسدي فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي النفسية أيضاً. وخلق الله حواء ليكون لها دور خاص في حياة آدم وقدمها له "معيناً نظيره" فإذا كنا نتوق إلى أن نعيش سوياً في انسجام علينا أن نفهم كيف تختلف صفات الذكورة عن صفات الأنوثة، وفيما يلي بعض تلك الاختلافات الفسيولوجية.

- 1- تختلف خلايا الرجل عن خلايا المرأة، وذلك لأن اتحاد الكروموسومات بطريقة مختلفة في كل منهما هو الذي يتحكم أساساً في بداية تكوين ونمو الذكر والأنثى.
- 2- تملك الإناث قدرأ أكبر من الحيوية في تكوينهن الجسماني، ربما كان ذلك أيضاً بسبب الاختلاف في التركيب الكروموسومي.
- 3- يختلف النوعان في التمثيل الغذائي، فهو عادة أقل في الإناث عنه في الذكور.

4- يختلف الاثنان أيضاً من حيث التركيب العظمي والهيكلية، فالإناث يتميزن برأس أقصر ووجه أعرض والذفن أقل بروزاً للأمام، أما سيقانهن فهي أقصر والجذع أطول، والملاحظ أيضاً أن أسنان الأولاد تدوم لفترة أطول من أسنان البنات.

5- ونجد أيضاً في النساء أن المعدة والكليتين والزائدة الدودية أطول من مثيلاتها في الرجال، بينما نجد الرئتين أقصر قليلاً.

6- أما من حيث الوظائف الطبيعية فهناك عند المرأة ما ليس له وجود إطلاقاً عند الرجل مثل الطمث والحمل والرضاعة، وهو ما يؤثر على مشاعر المرأة وسلوكها. وأيضاً هناك تنوع أكبر في الهرمونات عند الأنثى.. ولعلنا نلاحظ أن المرأة تضحك بسهولة وتبكي بسهولة.

7- يحتوي دم المرأة على نسبة من الماء أكثر قليلاً (وكرات الدم الحمراء أقل بنسبة 20%) وحيث أن تلك الكرات تحمل الأكسجين إلى خلايا الجسم فإنها بالتالي تعاني من التعب بسهولة وتتعرض للإغماء لذلك فإن تميزها بالحيوية في تركيبها الجسماني أمر مرتبط بالمقارنة على المدى الطويل بين الأنثى والذكر.

8- تزيد القوة الشهوانية عند الرجل بمقدار 50% عن المرأة.

9- معدل ضربات القلب عند المرأة أسرع (حيث نجد المتوسط 80 ضربة في الدقيقة مقابل 72 ضربة عند الرجل). أما ضغط الدم فيختلف من دقيقة لدقيقة (10 درجات أقل من الرجل) لكنها تتعرض لارتفاع ضغط الدم بدرجة أكبر (على الأقل حتى إلى ما بعد سن انقطاع الطمث).

10- تقل قيمة القدرة الحيوية (في النفس) عند المرأة بنسبة 7: 10 إذا قورنت بالرجل.

11- تتحمل المرأة الارتفاع في درجة الحرارة بصورة أفضل من الرجل نظراً للاختلاف في معدلات التمثيل الغذائي.

وبالإضافة إلى كل هذه الفوارق الفسيولوجية ينعم كلا الجنسين بمجموعة كبيرة من الخصائص العاطفية المميزة لكل منهما. وحكيم هو الرجل الذي يضع في قلبه أن يسعى لفهم احتياجات زوجته العاطفية ويتأهب لإشباعها.

## خامسا: الاختلافات العقلية والنفسية

- 1- لوحظ أنه في الأولاد تميل القدرات الكلامية والإحساس بالحيز والمكان إلى التجمع في نصفين مختلفين من نصفي الكرة المخيين فيختص النصف المخي الأيمن بالأمور غير الكلامية، والأيسر بكل ما يرتبط بالألفاظ والكلام. أما في البنات فتتواجد المهارات الكلامية وغير الكلامية في كلا الجانبين من المخ، ويظهر تأثير ذلك على الأفعال وردود الأفعال.
- 2- لوحظ في الإناث بعد الولادة مباشرة أنهن أكثر حساسية لبعض الأصوات وبالأخص صوت الأم والأصوات المرتفعة.
- 3- تميز الفتيات بمستوى أعلى في الإحساس على سطح الجلد وبالذات في أطراف الأصابع، مع التميز في أداء الحركات الدقيقة.
- 4- تولى الفتيات أكبر قدر من الأهمية للعلاقات الاجتماعية ويكون اهتمامهن أكبر بالمظهر وأساليب الحديث والرقرة في مخارج الألفاظ.
- 5- تتكلم الفتيات بصورة أسرع ولديهن حصيلة أكبر من الكلمات والألفاظ وندرة في عيوب الكلام، ويتفوقن على الفتيان في القدرات اللغوية والسرعة في تعلم اللغات الأجنبية.
- 6- يكتسب الأولاد حدة البصر أسرع من البنات.
- 7- يمتلك الأولاد تناسقاً أفضل في حركة الجسم بوجه عام، لكنهم يفتقرون إلى القدرة على أداء الأعمال اليدوية الدقيقة مثل التطريز.
- 8- تتعدد لدى الأولاد "آليات ردود الفعل والانتباه" وتتسم ردود أفعالهم بالسرعة تجاه الإنسان والجماد على حد سواء.
- 9- يتمتع الأولاد بفضول أكثر نحو استكشاف البيئة المحيطة بهم.
- 10- يتميز الأولاد بقدرة أكبر على التعامل مع الأشياء والأماكن ثلاثية الأبعاد والتخيل الأفضل لكيفية تحريك وإدارة وطي الأشياء.
- 11- لوحظ أنه من بين الاختبارات الإحدى عشر للقياس النفسي، في أوسع اختبارات الذكاء العام انتشاراً واستخداماً يوجد اثنتان فقط (وهما القياس الرقمي وترتيب الصور) يعطيان نتائج متشابهة في الإناث والذكور. وهناك ستة فروق ثابتة، حتى أنه تم وضع مؤشر قياسي نسبي بين الذكور والإناث لاستخراج المهارات والعيوب المرتبطة بالنوع.

12- النمو العقلي للفتيات أكبر منه في الذكور، مع ملاحظة ميل الفتيات إلى الحزم والفاعلية والتحكم في الأحداث، وهي عوامل لا تمثل أهمية تُذكر بالنسبة للأولاد في نموهم العقلي.

13- تبين أن 90% من الأشخاص ذوي النشاط الزائد من الذكور.

14- هناك فرق واضح بين الإناث والذكور في القابلية للتعلم والاستجابة للتعليمات في مراحل التعليم الأولى، حيث تتميز الفتيات عن الأولاد في هذا الأمر، نظراً لأن العقل الذكري "بصري" بالدرجة الأولى، ويتعلم من البيئة المحيطة وما يراه فيها. أما التعليمات التي يتلقاها في الصغر للتشديد على الانتباه والإصغاء فتمثل ضغطاً عليه.

15- في المراحل الأعلى من التعليم يكون أداء الفتيات أقل من الذكور في الاختبارات العملية التي تتوافق مع استعداد الذكور في هذه الفترة.

فيما يلي بعض النتائج التي استخلصها د. ريتشارد ريبستاك أخصائي الأمراض العصبية في كلية الطب بجامعة جورج تاون بالولايات المتحدة الأمريكية.

1- يتميز النصف المخي الأيسر في النساء بأنه أكثر اكتمالاً ونمواً ولذلك:

\* يتفوق الأنثى في المهارات الكلامية وفي التواصل مع الآخرين.

\* تكون أكثر حساسية ووعياً بالبيئة المحيطة.

\* تكون أكثر تعرضاً لمشاعر الخوف والاكنتاب بمقدار الضعف تقريباً، لأنها تفتقد

إلى التحكم الكامل من النصف المخي الأيمن.

2- يتميز النصف المخي الأيمن في الذكور بأنه أكثر اكتمالاً ونمواً لذلك:

\* يتفوق الرجل في الرياضيات الفراغية والتي تعتمد على البصر وكذلك في العمليات

العويصة.

\* يشغل نفسه في الإصلاحات اليدوية ومحاولة الاستكشاف.

\* يمثل الجنس بالنسبة للرجل أمراً هاماً.

\* يمثل الذكور النسبة الأكبر من مرتكبي الجرائم العنيفة والنسبة الأكبر بين

المنحرفين جنسياً والسيكوباتيين (ذوي الاضطرابات العقلية) حيث يقل لديهم تحكم النصف الأيسر للمخ.

3- تتصف النساء بالتقلب المزاجي، وتتأثر واحدة من بين كل أربع سيدات تائراً خطيراً في فترة ما قبل الحيض. وتتسم هذه الفترة بمزيد من الإحساس بالمرض ومزيد من التوتر والميل إلى ارتكاب الجريمة.

4- إذا تأملنا توزيع النوعين على امتداد الرسم البياني للقدرات العقلية سنجد زيادة في نسبة الذكور في الأطراف النهائية لهذا المقياس، أي أنهم يزيدون عن الإناث في التخلف العقلي وكذلك في العبقرية.

**خلاصة:** من الواجب علينا أن نقدر كل هذه الاختلافات والفوارق التي صنعها الله، فالتميز الذي منحه الله لنا هو سر انتعاش وحيوية العلاقة بين الطرفين. فكيف يمكن أن تصبح الصورة لو كان الخالق قد أعطى آدم سباتاً عميقاً ثم صنع رجلاً آخر من أحد أضلاعه؟ لا بد وأن الأمر كان سيصير تكراراً مملأً.

قد وضع الخالق في الرجل قدراً أكبر من الخشونة والعنف، بينما منح المرأة مزيداً من النعومة والحنان وبذلك يكمل أحدهما الآخر ويناسب ما يحتاجه. وقد صاغ الله المحيي العلاقة بينهما كما لو كانت رمزاً للعلاقة الروحية الخفية بين المؤمن والمسيح نفسه.. إنه مفهوم رائع حقاً! فدعونا كأزواج وزوجات أن نتمتع بما منحه الله لنا من خصائص فريدة ومتميزة لكل منا، ولننتعلم كيف نتعامل مع خلافاتنا ونتفاهم بطريقة سلسلة حين يحدث التصادم أو النزاع، لقد عبر رجل فرنسي عن ذلك قائلاً "مرحباً بالاختلافات."

**"Vive La difference"**



## الفصل الخامس

### دور الزوجين

#### أولاً : دور الزوج

مقدمة:

بالرغم من إدراك المرأة العقلي أنه من الصعب على شخصين غير كاملين أن يحققوا زواجاً كاملاً. إلا أنها دائماً لديها ذلك الحلم الرومانسي، وهو الشبع الكامل مع زوجها، الذي تريده أن يكون رقيقاً معها، ويقدرها، وفي نفس الوقت قوي وحكيم، تريده رجلاً يملأ كل احتياجاتها. فهي تريد الحماية والتدليل والحب على ألا يحدا من إحساسها بالحرية والاستقلال. وغالباً ما تضغط عليه ليس فقط لاكتشاف حدودها بل أيضاً للتأكد من وجود هذه الحدود وتختبر قوة زوجها. فهي تستمد إحساسها بالأمان من إدراكها أن زوجها قوي بدرجة كافية تجعله يقاوم تمرداها وعنادها، ولا يستسلم لها، وفي ذات الوقت يكون على قدر كبير من الحكمة التي تجعله يعرف متى يتوقف عن المقاومة. إنها تريد أن تعلم ما هي واجباتها، ولكن دون أن يقيد ذلك من حرية اختيارها. وهي تسعد بالمديح والثناء والإحساس بتحقيق الذات والاحتياج الأساسي للمرأة أن تشعر أنها "معين" وليست "القائد". ولكنها تبدو في بعض الأحيان أنها تسعى إلى السيطرة وذلك عن طريق المقاومة وعملية جس النبض المستمر.

إن العبارات الرقيقة وكلمات الإعجاب والثناء تعني بالنسبة لها أكثر كثيراً مما يتوقع الرجل، فهي تريد دائماً أن تشعر أن زوجها يتذكرها ومعجب بها ويغمرها بعبارات المدح والثناء. تريد زوجاً مصغي، ومقدر لكل مشاعرها حتى لو كانت هذه المشاعر صبيانية وغير منطقية. تريد أن تشعر بأنوثتها عن طريق الحماية والاهتمام والحب حتى دون ممارسة للجنس وأن تتأكد أن رفيقها يقبلها خصوصاً في الأوقات التي لا تستطيع أن تقبل هي فيها نفسها.

إنها في أعماقها تبحث في رجلها، عن أب يشاركها أهواءها، وفي نفس الوقت يكون حازماً وحكيماً. تبحث عن حبيب رقيق يحتوي عدوانيتها ويتفهم احتياجاتها للتعبير عن هذه العدوانية. تبحث عن زوجاً يظهر لها اهتمامه بعشها حتى لو كان لا يشعر حقيقة بذلك. تبحث عن عامل ماهر يحافظ على سلامة العش وصيانتته. فباختصار فهي تبحث عن أب وحبيب

وزوج وصناعي ماهر ورفيق للهوها ومرحها أي أنها تبحث عن شخصية يوحنا الحبيب في فتى الشاشة الأول وفي رجل الأعمال الذي يحمل بيد حقيبته الدبلوماسية وباليد الأخرى يحمل شنطة العدة.

إنها تريد هذه الزوج النموذجي أن يشاركها حياته ولكن دون أن يتقل كاهلها بتفاصيل وأعباء تجعلها تفقد الإحساس بالأمان معه. ولكن كيف يوجد ذلك الرجل الذي يشبع هذه الاحتياجات المتنوعة واللائهائية؟ هذا هو السؤال.

## الزوج "قائد محب"

الزوج في المفهوم الروحي هو "كاهن" الأسرة والمسئول عن خلاصها أمام الله وأمام الكنيسة. وتقع عليه المسؤولية الكاملة في حفظ "وحدة الزواج" ليبدل نفسه عن زوجته وأطفاله، ويحضرهم كاملين أمام الله ويسهر على راحتهم وخلاصهم لذلك فبالإتكال على نعمة الله فقط ، يستطيع أن يتحمل هذا العبء الذي لا يمكن أن يحمله وحيداً لذلك قال الرب يسوع:

"لأنكم بدوني لا تقدرُونَ أن تفعلوا شيئاً" (يو 15: 5).

والرجل في مفهوم كلمة الله هو "رأس المرأة" كما جاء في (أف 5: 23)

"لأن الرجل هو رأس المرأة كما أن المسيح هو أيضاً رأس الكنيسة وهو مخلص الجسد".

كما أن وصية الله للزوج هي "المحبة" للزوجة كما جاء في (أف 5: 25 و28)

"أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها....

كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم من يجب امرأته يحب نفسه".

ومن هنا يتضح لنا أن الدور الكتابي للزوج هو "القيادة" أو الرئاسة بتوجه "المحبة" كما المسيح للكنيسة. وكلمة رأس تعني "منبع" فقد خلقت المرأة من ضلع الرجل أي انه هو منبعها.

## مفهوم القيادة المسيحية

"من أراد أن يصير فيكم عظيماً يكون لكم خادماً" (مر 10: 42)

إن رئاسة العالم سيطرة وإذلال، علاقة سيد بعدد أما الرئاسة الروحية فهي رئاسة تحمل مسؤولية وبذل وخدمة. رئاسة من أجل النظام وليس من أجل التسلط، رئاسة واعية متفهمة يشتهي الإنسان أن يخضع لها لأن فيها مساواة في القيمة ولا تعطي مكانة أعلى وتكبر. وهناك خطورة كبيرة لمن يضع مسؤولية كبيرة كهذه لإنسان غير ناضج لا يدرك تكلفة

المسئولية ويعتبرها مجالاً لإظهار سلطته وتعويض نقصه وإشباع حبه في السيطرة والتعالي. لم يتحدث الكتاب عن رئاسة كهذه أبداً ولكن... نجد في ( 1كو11: 3 ) نظام وتسلسل القيادة كالاتي:

"أريد أن تعلموا أن رأس كل رجل هو المسيح, وأما رأس المرأة فهو الرجل. ورأس المسيح هو الله " في هذه الآية نجد تسلسل السلطة كالاتي :

1- الله 2- المسيح 3- الرجل 4- المرأة .

فكما أن الله ( الآب) والمسيح (الإبن ) متساويين في الجوهر والإبن خاضع للآب ( أطاع حتي الموت ) كذلك نجد أن الرجل والمرأة متساويان في القيمة ولكن علي المرأة أن تبادر بالخضوع للرجل كنظام للسلطة بحسب التكليف الإلهي .

إن قيادة الزوج لزوجته هي بنعمة إلهية وتعتمد على خضوعه للرأس المسيح ومثالها "المسيح" وقد صمم الله الرجل ليكون رأس العلاقة الزوجية فهي مسئولية غير اختيارية نعم هي تكليف إلهي 0) والمركب يجب أن يكون لها ريس واحد و الزوجة تعتبر مساعد ريس ). نعم فهناك فرق شاسع بين مفهوم المسيح عن الرئاسة وبين مفهوم العالم عنها:

### 1- هي رئاسة على الكتف وليست على الرأس

"كما" المسيح للكنيسة (إش 9: 6) "وتكون الرئاسة على كتفه" أي رئاسة تحمل مسئولية ، هكذا وضع الراعي خروفه الضال على منكبيه (كتفيه) فرحاً (لو 15: 5) وليس عجباً أن نقرأ عن الرب يسوع في (إش 22: 22) وأجعل مفتاح بيت داود على كتفه.

### 2- رئاسة من أسفل وليست من أعلى

(يو 13: 4-5) مشهد الرب يسوع وهو يغسل أقدام التلاميذ. وهنا نرى القائد يجلس في مكان البذل والعطاء والحب، قيادة من أسفل وليست من أعلى. قيادة الحب وغسل الأقدام وليست قيادة إصدار الأوامر و التحكم والسيطرة. فلقد أعطانا السيد مثالاً لنصنعه بالآخرين ونحيا عليه.)

"فإن كنت وأنا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم فأنتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض" (يو 13: 14).

هكذا نفهم قيادة المسيح للكنيسة. وهكذا نفهم قيادة الرجل للمرأة. هكذا يعلق القديس يوحنا ذهبي الفم على قيادة الرجل فيقول: "شريكة الحياة وأم الأبناء لا يليق إخضاعها بالإرهاب والتهديد وإنما بالحب والمعاملة الحسنة. أي نوع من الوحدة يمكن أن يقوم على

خوف الزوجة من زوجها؟ أي صنف من السعادة يتمتع بها الزوج إن سكن مع زوجة كما لو كانت أمه لا زوجة حرة؟

### 3- رئاسة شركة وحب

القيادة والرئاسة لا تعني أن الرئيس أعلى من المرؤوس هذا هو مفهوم العالم. أما رؤية الله للكنيسة هي رؤية التساوي الكامل والمطلق، فإن توزيع المسؤولية هو من قبيل الترتيب والنظام وليس من باب الطبقيّة والتسلط.

الرئاسة الروحية تدور في فلك "الأخوة" المسيحية والشركة المطلقة والمساواة. في إطار هذه الرئاسة، يوجد الجو المريح والآذان المفتوحة وحرية إبداء الرأي وإتاحة المجال للحق أن يظهر دون الاهتمام بمصدره إنما بجوهره. الرجل الناضج هو الذي يصنع القرارات مع زوجته ويكون هو المسئول عن هذه القرارات .

إن الصراع على السلطة هو سر انقسام كل جماعة، وبالأخص العائلة فكل طرف من شريكي الحياة يؤكد بتورطه في هذا الصراع تغريبه عن مفهوم الحب والصليب فحب السلطة هو نزوع إلى تحقيق الذات وعودة إلى صورة البشرية الساقطة والتي فشلت في تحقيق السعادة. حب السلطة مرض يصيب الرجل بقدر ما يصيب المرأة وهو يعبر عن نقص خطير في فهم المسيح والمسيحية ويشير إلى ظلمة العقل والقلب معاً لا يوجد حل لهذا الصراع إلا بتسليم النفس دفعة كاملة ومرة واحدة للروح، مع تصميم على دفع تكلفة الحب والتواضع والتوازي خلف الله لتظهر صورته النقية بوضوح في قلب شريكي الحياة المؤمنين.

### توجه القيادة " المحبة "

المحبة هي الأساس الذي يبنى عليه البيت المسيحي والعلاقة الزوجية الناجحة ومحبة الزوج طاعة لله وليس استجابة لحسن معاملة الزوجة له، ومثالها محبة المسيح للكنيسة فهي محبة مضحية تشبع أعظم احتياج نفسي عندها. هادفة لكي يقدسها. لكي يحضرها كنيسة مجيدة (يساعدها على التطور والنمو الروحي)، غير مشروطة (رو 5: 8) لا تسحب عند خطأ الطرف الآخر فهي دائمة ومؤكدة لها باستمرار، نجد صفاتها بوضوح في (1كو 13: 4-8).

"المحبة تتأني وترفق، المحبة لا تحسد، المحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ ولا تطلب ما لنفسها ولا تحتد ولا تظن السوء ولا تفرح بالإثم بل تفرح بالحق وتحتمل كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتصبر على كل شيء. المحبة لا تسقط أبداً".

## 1- محبة حانية

هناك من يقول إن الابن البكر ليس هو المولود الأول بل هو حيننا بعضنا لبعض كزوج وزوجة. فهذا هو الابن البكر الذي يحتاج إلى رعاية واهتمام بطريقة غير عادية بل بشكل مركز وأهم من الابن الثاني (المولود الأول).

## 2- محبة متزنة

قد يظن البعض أن مكانة الرجل كرأس البيت لا تتماشى مع المحبة المضحية الحانية فهل هناك تناقض؟ هل هناك إمكانية للتوازن بين الطرفين الخاطئين؟ محبة خانعة وضعيفة من جانب أو قيادة متسلطة من الجانب الآخر. نعم لابد من عمل التوازن وتقديم محبة متزنة فلا يفقد الزوج مكانته واحترامه ودوره كرأس البيت . وهذا يحدث عندما يمتنع الزوج من تدليل الزوجة وإفسادها بأنه يقوم بمسئولياتها ويريحها أكثر من اللازم.

فالحب الزوجي الأصل صورة لمحبة الله للبشرية ويعني عطاء الكل. وهو لا يتغير بتغير الظروف ولا يذبل مع مرور الأيام. والكلمة التي استخدمت لتصف حب الزوج لزوجته في

(أف 5: 25، 28)، وحب الزوجة لزوجها في (تي 2: 4) هي كلمة Agape. وهو حب إرادي (يرتبط بالإرادة will والاتجاه attitude) خاضع لله ونابع منه، حب مسئول معطاء وبازل ومضحى ينشغل بالآخر وليس بالذات الأنانية وهو حب غير مشروط، وينسكب فينا فقط بالروح القدس (رو 5: 5) فهو حب عميق ينمو ويدوم في العطاء، هذا الحب الغافر لكل إساءة مقصودة كانت أو غير مقصودة، الشافي لكل جرح والسائر على كل عيب هو رأسمال نمو العلاقة الزوجية.

لكن الحب الزوجي المكتمل بالمسيح ككل حب ناضج يحتاج إلى التبادل. فالمسيح لا يعطينا فحسب إنما يطلب منا حيناً "إن أحبني أحد يحفظ كلامي" (يو 14: 23)، فلا مجال في

الزواج حب من طرف واحد، يستغله الطرف الآخر ليحقق من خلاله ذاته ويفرض سطوته على الآخر هنا يموت الزواج مثلما تموت أي علاقة أخرى خالية من الشركة. إن الحب المسيحي أيقونة للتألوث: اتحاد كامل في الذات والحب والجوهر مع تمييز أفنومي في العمل. وهذا الحب بطبعه مكلف لنا نحن البشر لأنه يعبر على طريق طويل من الأشواك والاحتكاكات والتحديات. هذا النوع من الحب علي الزوج أن يبادر به وعلي الزوجة أن تبادله.

- فهناك تحدي قبول الآخر كما هو وليس كما أحبه أن يكون.
- وهناك الغفران القلبي واختيار عدم ذكر إساءات الماضي بالكامل.
- وهناك الالتزام في العطاء عندما يكف الآخر عنه.
- وهناك التكيف مع العيوب التي لا يمكن تعديلها بسرعة أو تلك التي لا يمكن تعديلها على الإطلاق.

## الوصايا العشر للآزواج

### 1- عامل زوجتك كقائد محب

فلا بد أن تشعرها أنك موجود كقائد قوي يعتمد عليه. لذلك كن قائداً محباً واعمل الموازنة الصعبة. فإن ترك اختيار كل شيء للزوجة ليس دليل على المحبة ولكنه ضعف شخصية وعدم تحمل المسؤولية. فالزوجة تستمتع بأن يصنع معها الزوج القرارات ويتحمل هو مسئوليتها كقائد للأسرة. فإثنين خير من واحد، والحقيقة أن:

$$\text{فكر الرجل} + \text{فكر المرأة} = \text{أعظم فكر}$$

### 2- كن سخياً في التشجيع والامتداح

\* **الزوجة الغير عاملة:** يخيل لها أنها محرومة من المجالات الكبيرة العظيمة خارج البيت. بينما هي حبيسة المنزل والمسئوليات التي قد تراها صغيرة، مثل هذه الزوجة تحتاج إلى الامتداح والتشجيع وفتح فرص لبناء حياتها في جوانبها المتعددة ولابد من تشجيعها على الإحساس بأن المنزل ومسئولياته لا يعوقها عن نموها الشخصي، فإذا لم يكن المنزل في أحسن حالاته لأنها اختارت أن تخصص يوماً في الأسبوع لقضائه في اجتماع ما أو دورة دراسية فلا ضرورة للإصرار والتلميح أن المنزل في هذا اليوم لم يكن كالمعتاد.

\* **الزوجة العاملة:** تحتاج إلى التشجيع والامتداح من زوجها لأن في المكان الذي تعمل فيه ستجد الزوجة من يمتدحها ويشجعها ، والأذن تترتاح إلى الكلمة الحلوة المشجعة. فإذا تم إشباع هذا الاحتياج بمعرفة الزوج فإنه يحمي زوجته من مخاطر جسيمة هو المسئول عنها.

### 3- حدد معها مجالات المسؤولية

إن مسؤوليات الأسرة كثيرة ، ومن الحكمة أن يكون هناك اتفاق مسبق من قبل الإرتباط بتحديد مسؤوليات كل منهما بحسب المواهب والقدرات والوقت المختلف لكليهما وفي كل مرحلة في مراحل الزواج المختلفة يجب أن يجلسا معا لإعادة توزيع المسؤوليات بينهما وبالعادلة بقدر الإمكان علما بأن هذه المسؤوليات ليس لها دعوة بالذكورة أو الأنوثة بخلاف الأدوار التي هي خاصة بالرجل كرجل والمرأة كإمراة .ومن المفيد أن يتعلم كل من الزوج والزوجة مسؤوليات الحياة المختلفة كلها ( مثل التنظيف والغسيل والكي والتطبخ واستلام بنود الميزانية وشراء الإحتياجات واستذكار الدروس مع الأولاد.....الخ ) لكي يتمكن كل منهما أن يحل محل شريكه في غيابه أو عند مرضه أو سفره .

### 4- تجنب الذم والشكوم واللوم

الشكوى واللوم المستمر أدى في بعض الحالات إلى طلب الزوجة الانفصال فالزوجة:  
أ- معرضة للاكتئاب إذا كان كل ما تقوم به غير ممتدح بل والعكس فهو منتقد ويتم التركيز فيه على نقاط النقص.  
ب- معرضة لأمراض جسدية عديدة ومعظم السيدات اللواتي شكون من آلام غير محددة هن في حقيقة الأمر ضحايا لأزواجهن الذين دفعوهن إلى هذه الأمراض النفسية والجسدية. فابحث عن نقطة إيجابية وإذا كان هناك ما لا يعجبك فابدأ بالنقطة الإيجابية وتعلم متى وكيف تقول ماذا.

### 5- تذكر أهمية اللمسات الصغيرة

الزوجة تحتاج إلى دفعات صغيرة من جرعات العطف والحنان ، مثلاً هل يمسك الزوج يد زوجته بنفس اللفتة والمحبة والتقدير والإعزاز مثلما كان الوضع في الأيام الأولى. وهل تلاحظ تغيير تسريحة الشعر وتبدي إعجابك بها وبملابسها. هل تتذكر المناسبات السعيدة المختلفة وتقدم لها هدايا تعبيراً عن محبتك وتقديرك لمجهودها.

### 6- إشبع احتياجها لأن تكونا معاً

في الأصل يلتصق الرجل بامرأته ويكونان جسداً واحداً فيكونان معاً ، ليس للتخطيط للأجازات كتنشاط اجتماعي واسع ولكن زوجتي تحتاج إلى أوقات نقضيها معاً فقط خلال الأسبوع والشهر والسنة. والكثير من الأزواج الذي يعملون عدد ساعات طويلة يومياً لا يشعروا باحتياج زوجاتهم لهذا الوقت الذين يقضونه معاً، وهذا يؤدي إلى فراغ عاطفي ولا بد من حماية الزوجة من هذا الفراغ ولا بد من بناء أسوار حماية غير مرئية حول زوجاتنا حتى لا نعرضهن إلى تجارب نحن مسئولون عنها أمام الله.

### 7- أشبع احتياجها للإحساس بالأمان

تحتاج الزوجة ليس فقط إلى الحب ولكن أيضاً للإحساس بالأمان في العلاقة الزوجية فهي تحتاج للإحساس بأن زوجها رجل قوي ويعتمد عليه وأنه يهتم بعش الزوجية وتعتبر اهتمامه بالبيت اهتمام بها هي شخصياً وهذا يعزز إحساسها بالأمان. كما أن الإنصات والإصغاء الحقيقي للزوجة يؤدي للإحساس بالأمان لأن الاستماع لها بأذن مصغية ومتفهمة هو اهتمام بها شخصياً.

### 8- كن إيجابياً حيال بعض التقلبات النفسية

كلنا نتقلب نفسياً ولكن السيدات أكثر عرضة لهذا التقلبات خصوصاً قبل الدورة الشهرية ومن المهم أن يكون موقف الزوج ثابت في هذه الفترة. والزوجة تكون وقتها في أكثر حالات عصبية أو اكتئاب أو إحباط ، فإذا شعرت هي أن زوجها يحتملها في هذه الفترة التي لا تحتمل فيها هي نفسها ويظهر محبته لها فإن هذا يشبع احتياجها للأمان. كم يجب أن تعرف أنه لا يوجد شيء ضدك أنت شخصياً المسألة أنها تمر بوقت صعب و مؤقت علينا أن نمر به معاً نحن الاثنين فكن صبوراً ومتفهماً وتحملها ( فسوف تتجنب بذلك خناقة زوجية كل شهر ).

### 9- تعاون معها باستمرار لتحسين الزواج

يمثل عش الزوجية للزوجات بوجه عام شيئاً قيماً وهاماً جداً ، ولهذا فهي أكثر حساسية بكثير لأي شيء يهز هذا المنزل. والموقف الإيجابي هو التعاون معها في هذا المجال. فإذا كان هناك أي شيء غير صحي في زواجنا ، فما المانع من حضور دورة تدريبية أو قراءة كتاب معاً كوسيلة للبحث عن مخرج أو الذهاب إلي مشير أسرة (محايد وكاتم سر). أما لو كان زوجي رائعاً فما المانع أن يكون أروع فكلما زاد النجاح زاد الثمر.

### 10- أبذل الجهد والوقت لمعرفة ما هي احتياجات زوجتك بالضبط



لا توجد امرأتان متماثلتان وهناك فروق كبيرة بين الرجل والمرأة. فالرجال يميلون إلى الحياة العملية والممتدة إلى خارج البيت، أما السيدات فيملن إلى البحث الفكري والنفسي عن كينونتتهن وهل هن سعيدات مستقرات محبوبات... الخ. واهتمامهن أكثر بالعطاء داخل البيت. ومن الصعوبة أن تعترف السيدات بأنهن قد أخطأن لأنهن حساسات للانتقاد حيث قد يشعرن بأنهن عرضة للوم.

إذا كان المسيح هو مثالنا فيجب أن نحب زوجاتنا كما أحب المسيح الكنيسة وهو مستوى لا يمكن الوصول إليه إلا إذا كان المسيح حي في حياتنا يومياً " لذا يجب عليّ أن أقول

"أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (في 4: 13)

ولهذا فالبداية الصحيحة ليست هي أن أبدأ في القيام بتنفيذ هذه القائمة من التوصيات. بل البداية الصحيحة هي أن أنمو يومياً في علاقتي مع المسيح وأن أشجع زوجتي على النمو مع المسيح وبالإيمان أقوم بدوري كزوج في أسرة مسيحية والإيمان أيضاً يكون مردود بأن تقوم زوجتي بدورها كزوجة مؤمنة في أسرة مسيحية.

## ثانياً : دور الزوجة

كتب أحد رجال الله عن زوجته الفاضلة فقال:

- هي المعبنة التي تساعدني في قيادة دفة حياتنا.
- هي صديقتي التي أشتاق إليها.
- هي شريكتي في حلقة الصلاة.
- هي أب اعترافي الذي لا أحجل منه.
- هي ثرموستات الأسرة القادرة على رفع وخفض المعنويات.
- هي الناصح الهادئ لي.
- هي الحاسة السادسة في البيت.
- هي المسئولة عن التغذية والصحة العامة في البيت.
- هي الوكيل عني في أعمال مالي ومالي والوحيدة التي أئتمنها على دفتر شيكاتي (إن وجد).
- هي مادة افتخاري في كل مجلس.

- هي النور الذي يضيء حياتي عندما يكون هناك ظلام.

**لقد ذكر الكتاب المقدس صفات عديدة رائعة للزوجة الفاضلة منها:**

- إنها هدية من عند الرب "أما الزوجة المتعقلة فمن عند الرب" (أم 19: 14).

- إنها الخير الذي يجده الرجل "من يجد زوجة جيداً ويُنال رضى من الرب" (أم 18: 22).

- إنها تاج لزوجها "المرأة الفاضلة تاج لبعْلِها" (أم 12: 4).

أما في (أمثال 31: 10-31) فإننا نجد الصورة التي رسمها الوحي الإلهي للمرأة الفاضلة التي تُمنها فوق اللآلئ والتي نود بنعمة الله أن تتمثل بها كل زوجة مسيحية في بيتها، فهي موضع ثقة قلب زوجها، وصانعة له خيراً دوماً، تشتغل بيدين راضيتين، تضيف ممتلكات لبيتها وتغرس الكروم في حديقته، تتطّق نفسها بالقوة الروحية والعقلية والجسدية لتستطيع القيام بكفاءة بمسئوليات بيتها، هي تقيّة وقنوعة وهي مشحونة بالقوة الروحية التي تضيء في الأزمان، سراجها لا ينطفئ في الليل تعرف كيف تصنع ملابسها وملابس أهل بيتها في أوقاتها صيفاً وشتاءً، رحيمة بالفقير والمسكين، زوجها معروف في الأبواب، تشعر بالأمن من جهة المستقبل، هي حكيمة في كلامها ولسانها، وفي مراقبتها لأهل بيتها لتمنع عنهم الأذى، وهي مطوبة من أولادها وممدوحة من زوجها، فهي تأخذ من ثمر يديها وتمدحها أعمالها.

## دور الزوجة

"معينة نظيرة"، "ليس جيداً أن يكون آدم وحده فأصنع له معيناً نظيره" (تك 2:

18)،

إن الإنسان مخلوق اجتماعي والأهم هنا يشير إلى الكيان الإنساني، وهذا الكيان يحتاج إلى شركة. إنه يحتاج لأن يفهم الآخرين ويفهم منهم، وهذا يتحقق على أساس المساواة والاحترام المتبادلين بين الرجل والمرأة مع اختلاف أدوارهما. وكلمة "معيناً" جاءت في الترجمة الإنجليزية بمعنى المساعد الذي يتناسب معه فيكمل احتياجاته، كما يعني أيضاً المعتمد والمشجع .

والمساعد يجب أن يكون شخص قوي يعتمد عليه ليستطيع أن يقوم بدوره. فقوة الزوجة هي في قدرتها على تحمل الأعباء مع زوجها ومساندته ومؤازرته ليقوم بدوره كقائد الأسرة على أكمل وجه. نعم هي المعين وليس المعيق!

وكلمة "تظيره" تعني أنها من نفس نوعه ومتساوية معه في القيمة إذ أن الله خلق الإنسان على صورته ذكراً وأنثى خلقهم (تك 1: 27) نعم فالذكر والأنثى هما عنصرى الإنسان المخلوق على صورة الله والأنثى هي النصف الحلو!!

كما أن العهد الجديد أيضاً يؤكد المساواة في القيمة مع الاختلاف في الأدوار بهدف التكامل معاً (1كو 11: 11) "غير أن الرجل ليس من دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل في الرب"، (غل 3: 28) "ليس ذكراً وأنثى لأنكم جميعكم واحد في المسيح يسوع". فعلى كل زوجة أن تعرف قيمتها في أنها خلقت على صورة الله لتعين زوجها وتكمله. فلتجتهد إذاً متكلاً على نعمة الله لتصنع له خيراً لا شراً كل أيام حياتها.

### توجه قلب المعينة هو "الخضوع"

(أف 5: 22، 24) أيتها النساء اخضعن لرجالكن كما للرب ... ولكن كما تخضع

الكنيسة للمسيح كذلك النساء لرجالهن في كل شيء"

إن الخضوع لا يعني:

- 1- عدم المساواة بين الرجل والمرأة.
- 2- منح الرجل فرصة ليثبت ذاته ويستغل الوصية ويتحاييل عليها.
- 3- إن الرجل دائماً ما يأخذ هو القرار.
- 4- إن الرجل يقرر والمرأة تنفذ.

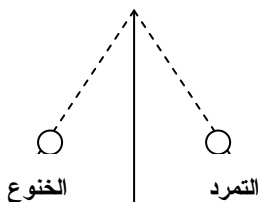
لكن الخضوع يعني:

1- اتجاه قلب داخلي بالطاعة للزوج بحب وبدون خوف، وقبول قيادته الممنوحة له من الله. والخضوع في الأصل اليوناني يتكون من كلمة ذات مقطعين Hupotassa و hupo = تحت و tassa = يصدر أمراً. فيكون معناها الحرفي = الخضوع للسلطة أو البقاء تحت السلطة Submission والسؤال هنا سلطة من؟ فهي ليست السلطة المجردة للرجل، إنما سلطة الله الممنوحة للرجل. وشتان الفرق بين الاتجاهين.

2- موقف إيجابي متزن بين نقيضين هما الخضوع والتمرد.

- فالخضوع هو الاستكانة للسلطة وقبولها سلبياً دون

مناقشة أو إبداء رأي أو إقتناع فهي طاعة عمياء.





الخضوع

- والتمرد هو رفض السلطة أينما كانت، والرغبة في الاستقلال وتحقيق الذات بأي ثمن.

لذا فالخضوع هو سمة الزوجة الناضجة فهي لا تتمرد على السلطة ولا تخضع لها. إنما تناقش بروح الوداعة وتشارك بإبداء رأيها بكل إيجابية في صنع القرار، لكنها تفعل ذلك بقلب متضع ورغبة مخلصنة في اكتشاف صوت الله.

**كما يؤكد لنا الكتاب المقدس أيضاً أن:**

1- الخضوع يكون على مثال خضوع الكنيسة للمسيح (أف 5: 24)، فهو خضوع واعي ومستتير دون إلغاء أو محو الشخصية. والخضوع للمسيح الذي في الزوج يصبح امتيازاً وليس واجباً إذ يمنحها الحماية لأن الله يأتي بحمايته للأسرة كلها عندما تطيع الوصية وتخضع لزوجها حتى في وقت ضعفه أو عندما يأخذ قراراً خاطئاً يحمي الله الأسرة ويحفظ البيت ،

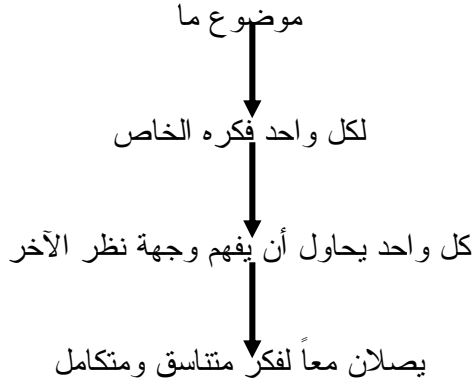
2- الخضوع هو زينة المرأة .

"فهكذا كانت قديماً النساء القديسات أيضاً المتوكلات على الله يزين أنفسهن خاضعات لرجالهن" (1بط 3: 3).

3- الخضوع يربح الزوج للمسيح (1بط 3: 1) "كذلك أيتها النساء كن خاضعات لرجالكن حتى وإن كان البعض لا يطيعون الكلمة يريحون بسيرة النساء بدون كلمة"، هل تظل المرأة خاضعة لزوجها الذي لا يطيع الكلمة؟ نعم لأن الخضوع يكون لله كوصية مباشرة للزوجة (طالما لا يطالبها زوجها بكسر أي وصية أخرى). أي أن "حدود الخضوع" هو أن طاعة الله تسبق طاعة أي إنسان مهما كان (أع 5: 29) "ينبغي أن يطاع الله أكثر من الناس".

4- الخضوع يجب أن يكون متبادلاً بين الزوجين وعلي الزوجة أن تبادر به وعلي الزوج أن يبادلها به أيضاً كما جاء في (أف 5: 21) "خاضعين بعضكم لبعض في خوف الله"، وفي

(1بط 5: 5) "كونوا جميعاً خاضعين بعضكم لبعض وتسربلوا بالتواضع"، الزواج نير مشترك يحمله الزوجان والشركة القائمة على المحبة المتبادلة والخضوع المتبادل هي الوسيلة لحمل هذا النير، والتفهم هو حركة عبور إلى الآخر والانطلاق من "الأنا" إلى "الأنت" هو القدرة على رؤية الأمور من منظور الآخر وليس مجرد من وجهة نظري أنا.



(جا 4: 9) "اثنان خير من واحد" ، نعم فصنع القرار المشترك أفضل بكثير من قرار الفرد الواحد، وهو يدل على النضوج الفكري والروحي. إن الخضوع للآخر في خوف الله برهان قوي للخضوع للروح القدس والامتلاء به. فالأمر يحتاج للخضوع المتبادل الذي يعني محاولة إسعاد كل طرف لشريك حياته في أن يتنازل عن رأيه في سبيل تحقيق الوحدة الزوجية.

**أما معنى خضوع المرأة:** عند اختلاف وجهات النظر، وللوصول لحياة مشتركة على المرأة أن تختار أن تخضع لزوجها. وخضوع المرأة هو سر الوصول للخضوع المتبادل وصمام الأمان لحماية الأسرة من الانقسام والفرقة. وهذا هو "نظام الله" لارتباط الزوجين ولخيرهم.

## نصائح للزوجات

### 1- ثقي في زوجك

يحتاج الرجل إلى ثقافتك فيه وفي قيادته وفي أمانته، فلا تتأثري بفكر المجتمع المحيط بك. لأن الزوج يسعد بالزوجة التي تثق فيه وفي أمانته معه. وفي قراراته المختلفة التي يتخذها داخل الأسرة وخارجها مع إعطائه مساحة للخطأ في بعض القرارات، لذا فهو يريد الزوجة المتفهمة التي لا توبخه باستمرار عند الخطأ بل تشجعه ليتعلم من الأخطاء وهكذا ينمو ويتطور باستمرار في قيادته للأسرة. ثم ابتعدي عن الغيرة المرضية والأسئلة الكثيرة التي تظهر عدم ثقافتك فيه وابقليه كما هو بنقاط القوة والضعف كهدية الله لك، وكفائد لأسرتك الذي يحتاج جداً لمعونتك.

### 2- قدمي له الاحترام والهيبة

(أف 5: 33) "أما المرأة فلتهب رجلها"، إن مفتاح قلب الرجل هو "الاحترام" والزوجة الحكيمة تقدم الاحترام لزوجها ليس فقط قدام الناس أو أمام الأولاد فقط لكن تحترمه في داخل قلبها، وهذا يظهر عندما تتحدث معه أو عنه أمام الآخرين، فلا تكون مثل ميكال ابنه الملك شاول في (2صم 6: 16)، الذي احتقرت زوجها الملك داود في قلبها عندما رآته يرقص أمام تابوت الرب فنالت جزاءها ولم يكن لها ولد حتى يوم وفاتها (غالباً لأنه لم يعاشرها). ثم احترمي عمله و أهله (والديه وأخوته... الخ)، فهذا احترام لزوجك أيضاً.

### 3- أطلبي الحكمة السماوية

(أم 14: 1) "حكمة المرأة تبني بيتها والحمافة تهدمه بيدها"،

(يع 1: 5) "إن كان أحدكم تعوزه حكمة فيطلب من الله الذي يعطي الجميع بسخاء ولا يعير فسيطعي له". إن لك أيتها الزوجة تأثير كبير جداً في بيتك، ولقد وضع الرب عليك مسؤولية بناء البيت، فاطلبي الحكمة من الرب في تدبير أمور بيتك وفي علاقاتك مع زوجك وأولادك ومع الآخرين، في اختيار الوقت المناسب للحوار الزوجي والتفاهم معاً، في استقبالك لزوجك ببشاشة ولأولادك أيضاً وفي نشر جو من المرح والفرح في البيت فالببيت كله يتأثر بك. ثم في الشكر الدائم على كل ما عندك، نعم فالتقوى مع القناعة تجارة عظيمة. واعلمي أنه ليست من الحكمة أبداً أنه عند حدوث أي خلاف بينكما، أن تتركي له المنزل وتذهبي لبيت أبيك فهذا يزيد من المشكلة صعوبة.

#### 4- تزيني بالروح الوديع الهادي

(ابط 3: 3) ولا تكن زينتك الخارجية من صفر الشعر والتحلي بالذهب ولبس الثياب بل إنسان القلب الخفي في العديمة الفساد زينة الروح الوديع الهادي الذي هو قدام الرب كثير الثمن. بالطبع ليس معنى هذا عدم الاهتمام بالمظهر لكن المقصود هنا عدم المغالاة والتبذير في المظهر حيث أن الجوهر أهم، والمظهر يجب أن يكون بالطبع أنيق وبسيط ومتناسق في الألوان بكل ذوق وهذا مهم وضروري. لكن اهتمي أكثر بالإنسان الداخلي فيك... لاحظي تصرفاتك ونبرة صوتك داخل البيت وخارجه، فإن جمال المرأة الحقيقي ينبع من الداخل وهذا الجمال لا يتأثر بمرور الزمن بل يزداد روعة وجمال مع تقدم الأيام.

"فالحسن غش والجمال باطل أما المرأة المتقية الرب فهي تمدح" (أم 31: 30).

#### 5- تمثلي دائماً بالمرأة الفاضلة (أم 31: 10-31)

فكوني نشيطة، ومدبرة، ومراقبة لأولادك وبيتك، كوني لهم الصديقة واهتمي بحياتهم الروحية كاهتمامك باحتياجاتهم الجسدية والنفسية، ثم اكتشفي مواهبك وإمكاناتك وطوريتها، تعلمي أشياء جديدة تفيد منزلك ومطبخك، تقفي نفسك عن طريق القراءة في كل ما يفيد حياتك وعلاقاتك.

#### 6- تعلمي أن تشبعي بالرب

(إش 54: 5) "لأن بعلك هو صانعك رب الجنود اسمه ووليك قدوس إسرائيل إله كل الأرض يدعي". إن مفتاح النجاح في الحياة الزوجية هو في النضوج الروحي والنمو في العلاقة الشخصية مع الله لكل من الزوج والزوجة، وحيث أن لكل إنسان احتياجات نفسية يجب أن تشبع في الزواج بواسطة شريك الحياة، لكن لا يوجد رجل كامل يستطيع أن يشبع احتياج شريكة حياته، كالاحتياج للحب مثلاً الذي هو أعظم احتياج نفسي لها وقد أوصى الله به الرجال، لذا فعلى الزوجات أن يتعلمن كيف يشبعن بالرب الذي يستطيع أن يملأ كل احتياج بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع

(في 4: 19) " فيملاً إلهي كل احتياجاتكم بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع "

ولتحذر كل زوجة من أن تستبدل إلهها بزوجها كل أيام حياتها.

#### 7- صلي من أجل زوجك باستمرار

(متى 21: 22) "وكل ما تطلبونه في الصلاة مؤمنين تالونه".

- صلي له حتى يملأ حب الله قلبه وحياته، وتكون علاقته بالله هي اهتمامه الأول. فيقرأ كلمة الله بانتظام ويحيا بها، وكذا يقضي وقتاً يومياً في الصلاة، ليميز صوت الله وإرشاده اليومي له.
- صلي له حتى لا يتسرب حب المال لحياته ويكون وكيل أمين في كل معاملاته المالية.
- صلي له حتى يقوم بدوره كزوج وكأب على أكمل وجه. فيكون أمين في عهد الزواج في كل ظروف الحياة وحتى نهاية الحياة.
- صلي له حتى يكون خاضعاً للرب منقاداً بالروح القدس متمتعاً بشركة الروح القدس دائماً .
- صلي له حتى يكتشف خدمته ويجد الشعب بالمعية الإلهية.
- صلي للرب حتى تزداد وحدتكم معاً فتعكسان صورة الله في حياتكما وتجسدان علاقة المسيح بالكنيسة..... إن كان دورك المكلف به من الله هو أن تكوني "معينة" له فهذا أفضل ما تقومي به أن تصلي من أجله وبايمان أن الله يسمع ويجيب.



## الفصل السادس

### التفهم والتفاهم بين الزوجين

بالحكمة يبني البيت وبالفهم يثبت ( أم 24 : 3 )

منذ الطفولة ونحن نتعلم مهارات أساسية تبقى معنا طوال العمر ، مثل ركوب الدراجات والسباحة والموسيقى.... الخ . فإذا كان الأبوين لديهم مهارة الحوار الجيد معا ، فسوف ينشأ الأبناء وهم يتمتعون بهذه المهارة المعاشة في البيت . وهذا أفضل ما يقدم للأطفال أن يروا زواجا ناجحا وسعيدا ، وإن لم يكن الأمر كذلك فسوف يحتاج الأبناء إلي بذل مجهود كبير لتطوير مهارة الحوار مع أزواجهم في المستقبل ، حيث أن المقياس الحقيقي للنجاح في الحياة الزوجية مبني علي "قدر التفهم والتفاهم بين الزوجين" . كما أن النجاح والسعادة في الحياة الزوجية ليست منحة ولكنها كسب أي تحتاج إلي بذل جهد من الطرفين علي حد سواء .

لذا فالحوار هو أحد المهارات الأساسية التي يحتاج أن يتعلمها الأزواج والزوجات ، وقد تصل أهميته إلى الدرجة التي يمكن أن يكون بها وسيلة لبعث الحياة من جديد في العلاقة الزوجية. لذا فهو ليس أمراً إختيارياً بل هو **حيويا وحتميا**، وهو بمثابة الشريان المغذي للحياة و**العصب** الأساسي فيها. فممارسة الحوار تجلب انتعاشاً وازدهاراً للعلاقة الزوجية، وبدونه قد تتدهور هذه العلاقة وربما تحتضر. ومن خلاله ينفتح كل طرف على الآخر، ويشاركه ذاته، وتتكشف الحقائق الخفية في حياتهما، وذلك من خلال جهد متواصل يستغرق وقتاً طويلاً. فالزواج الناجح والسعيد عبارة عن صداقة قائمة علي الشراكة والحب والتفاهم الذي يمكن كل طرف من فهم نفسه واستيعاب الآخر، وبناء الذات المشتركة الجديدة بينهما ، والإنطلاق من الأنا والأنت إلي " **نحن** " المشتركة والمفرحة.

لقد قال ثيودور روزفلت : "ليس المهم ما يكون عليه الإنسان ولكن ما يمكن أن يصبح" ومن المؤسف أن هناك من الأزواج والزوجات من يكتشف بعد سنوات طويلة أنه لم يعرف شريك حياته جيداً لأنهما لم يعرفا معنى التفاهم كطريق مفتوح ومستمر للتعرف أكثر وأكثر علي أعماق الآخر. ولا يعني ذلك فقط أن الزواج يتيح للشخص أن يشارك شخصاً آخر ليس في موضع منافسة معه أو ضده، بل إنه أيضاً يتيح لنا الفرصة لنعرف أنفسنا كما نعرف شريك الحياة أيضاً. وربما احتاج الأمر منا مزيداً من الإرادة لننجح في التغلب على اختلاف الثقافة، وعلى الموانع الدفاعية التي تنشأ داخل كل منا. فالرغبة في التفاهم تعني أن

تمتلك الإرادة لتخطي المصاعب. ويجب أن نعطي أولوية قصوى للاهتمام بالعلاقة الزوجية ورعايتها، الأمر الذي يتطلب من طرفي هذه العلاقة توفير كل السبل لتحقيق هذا الهدف. ومن أهم هذه السبل الالتزام بتخصيص وقت محدد ومنتظم للمشاركة والتفاهم، على أن يتفق الطرفان معاً على هذا الوقت ليكون مناسباً لكليهما.

وحيث أن لكل من طرفي العلاقة طباعاً ومواهب مختلفة ومزاجاً خاصاً وطريقة خاصة في تناول الأمور، فمن الضروري أن يكون هناك وقت للحديث في تلك الاختلافات، وإلا فلن يجدوا فرصة أخرى للاندماج والاتحاد كفريق واحد. فالسبيل الوحيد للاندماج والانصهار معاً هو التحدث والإصغاء والثقة. وبمعنى آخر أن نتكلم، وأن نصغي أيضاً ثم فوق ذلك أن نثق في الطرف الآخر.

وحيث يفترق الزواج إلى التواصل والتفاهم يحاول كل طرف أن يقرأ أفكار الطرف الآخر، فيتحول الأمر إلى محاولات للتخمين، ويفترض كل طرف أن شريكه يمكنه أن يفهم ما يحتاج إليه دون أن يضطر إلى الإفصاح عن ذلك، ويقول كل منهما في نفسه: "لا داعي للتفاهم، فشريكي يعرف ما أشعر به، بينما الطرف الآخر لا يعرف فعلاً، بل يمكنه أن يخمن" ويقود التخمين في أغلب الأحوال إلى استنتاجات خاطئة، تنتهي غالباً بالإحباط.

ويقول المتخصصون في مجال التواصل بين المتزوجين والتفاهم في العلاقات الزوجية، إن أفضل طريقة فعالة لذلك هو التفاهم وجهاً لوجه، ويضعون وسائل التفاهم حسب فعاليتها في الترتيب التالي:-

1- كتابة الخطابات: أقلها فاعلية.

2- الحديث في التليفون: أكثر فاعلية (بإضافة تأثير عامل الصوت).

3- الحديث وجهاً لوجه: الأفضل من حيث الفاعلية والتأثير (بالإضافة إلى الصوت هناك النظرات والإيماءات وربما اللمسات وأي طريقة تعبير أخرى والتي تسمى لغة الجسم). يواجه الرجال عادة صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بأمانة وانطلاق، وذلك مقارنة بالنساء. وقد يكون سبب ذلك هو في تربيتهم في الماضي، والتي كانت توحى بأنه من غير المناسب للرجل أن يفصح عن مشاعره. ونلاحظ أن الكثير من الأولاد يشبون على تحذيرات من نوع: "لا تبك فالأولاد لا يكونون... ليس البكاء من شيم الأولاد". وهنا يخطئ القائمون على التربية إذ يربطون بين قوة العواطف وبين القدرة على كبتها وإخمادها بينما تتجلى قوة العاطفة في القدرة على التعبير عنها في الوقت الصحيح وبالطريقة الصحيحة.

أما النساء فتغلب عليهن الطبيعة العاطفية بشكل واضح، ومخالف تماماً للرجال... فنجدهن يذرفن الدموع بسهولة أمام أي مؤثر. وهناك دموع تجيد بعضهن استخدامها كسلاح عاطفي عند الضرورة. ولعلنا ندرك من هذا الاختلاف لماذا خلقنا الله "ذكراً وأنثى" فالتكوين العاطفي لكل من الطرفين يحتاج إلى ما يكمله ويصنع معه توازناً، وهذه هي أهمية وجود الطرف الآخر بطبيعته المختلفة، ولا يوجد أفضل من علاقة الزواج لتحقيق هذا التوازن، فهي العلاقة الألقى بين كل العلاقات الشخصية بين الأفراد.

## أولاً : طرق التفاهم

1- **لفظي** إن التفاهم بالكلمات يمكن أن يزيد من درجة الالتصاق والحميمية في العلاقة، ونلاحظ هنا أن اختيار الكلمات بعناية وطريقة التعبير بها في الوقت المناسب وبالأسلوب الصحيح يكمل الصورة الرائعة للتفاهم.

2- **غير لفظي** إن الكلمات ليست هي الأسلوب الوحيد للتفاهم، فالنظرات تلعب دوراً هاماً أيضاً هناك النظرة الخاطفة، وهناك النظرة الثاقبة المدققة، وتعني كل منهما شيئاً مختلفاً. وقد تكفي إيماءة بسيطة بالرأس للتعبير عن أن الوقت قد حان لنترك المكان، بينما هناك نظرة دافئة تحمل معنى الدعوة للاقتراب أو التعبير عن المشاعر. نظرة واحدة قد تغني عن كلمات كثيرة، لذا نحتاج أن نتعلم كيف نتكلم بعيوننا، وكل ذلك لأجل هدف أسمى هو أن تصبح علاقتنا الزوجية أكثر صلابة ورسوخاً، ولنحميها من التفكك والتفسخ.

والوسيلة الأخرى للتواصل والتفاهم الغير لفظي هي "التلامس" ورغم أن اللمسة هي أسهل الطرق للعلاقة الزوجية الحميمة إلا أنه يبدو أن الكثير منا يتكاسل ويهمل في استخدامها في الوقت المناسب. ربما لأننا لا ندرك كيف يمكن أن نعبر بلمسة بسيطة عن كلمات ومعان كثيرة، هل فكرت كيف يمكن أن يعبر ذراعك وهو يحيط بكتف شريكك عن حمايتك لها ووقوفك بجانبها دوماً، وربما لوجودكما معاً؟ وإذا تشابكت أيديكما ألا يعلن ذلك للجميع أنكما تقولان: "سنعيش حياتنا معاً ونخوض غمارها جنباً إلى جنب" ولعل المداعبة الحانية بالأيدي هي أقصر الطرق للتقارب الجسدي. فلنخط خطوات أعمق في هذا الأمر، ونفسح مكاناً لللمسة الدافئة والعناق الصادق والملاطفة الحانية، فكلها أدوات أكيدة لتبادل المشاعر وتأكيدها.

يمثل التواصل Communication بهذه الصورة دعامة هامة لزيادة قوة وصلابة العلاقة الزوجية، إلا أن هناك ما هو أبعد من هذا يجب أن يسعى إليه كل زوجين، وهو

الشركة Communion وتختلف الشركة عن التواصل في أنها تحمل معنى الإحساس الصامت بالمشاعر المتبادلة وخلجات القلب، والتمتع الهادئ بالوحدة بين الطرفين. والسؤال هنا: هو كيف تطور علاقة التواصل الجيدة بين شريكين إلى علاقة شركة حقيقية؟

هناك طريقان: أولهما "الصلاة معا" التي تقود إلى شركة في الروح، وثانيهما هي "العلاقة الجسدية" التي تقود إلى شركة الجسد والروح معا.

وهنا يجب أن نوضح أن العلاقة الجسدية (الجنس) هي أداة تواصل هامة في جوانب كثيرة من علاقة الزواج، فهي أساساً وسيلة للتعبير عن الاحتياج البيولوجي الطبيعي عند الرجل أو المرأة، وكذلك الاحتياج للارتباط عند كل منهما، وعادة يمكن للرجل أن يحصل على احتياجه ويشعر بالشبع، أما بالنسبة للمرأة فقد تحصل على احتياجاتها الطبيعية لكنها أحياناً لا تنال ما تحتاجه من شعور بالاتحاد وتأكيد علاقة الارتباط العاطفية، مما يجعلها تشعر أن الرجل يبحث دائماً عما يرضيه ويشبعه هو فقط، ولا يهتم بما تحتاجه هي، هنا تبرز أهمية التواصل والتفاهم الجيد الذي بدونه لا يتحقق التفاهم الحقيقي في العلاقة الجسدية.

على أن هناك قاعدة هامة وهي أن التفاهم المثمر والفعال يتضمن عنصرين هامين: فن الكلام ، وفن الاستماع ، فعنصر واحد منهما لا يكفي، فيجب أن يسير الاثنان معاً. إنه طريق ذو اتجاهين، أحدهما يضمن حواراً مفتوحاً ومنطقاً، والآخر يؤكد الإصغاء بعناية واهتمام. فالإرسال الجيد والاستقبال الجيد هامين للرسالة، وبدونهما معاً يصعب تحقيق التفاهم الجيد.

## ثانياً: العوامل المساعدة في تعلم فن الكلام

يجب في البداية أن نتغلب على الرغبة الطبيعية الموجودة فينا في إخفاء مشاعرنا وأفكارنا خوفاً من أن يعري الإنسان نفسه للآخر . ففي رسالة كورنثوس يقول الرسول بولس:

"لأن من من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه" (1كو2: 11 )

نعم فكيف أعرف حقيقة شريكي إن لم يخبرني هو عن نفسه، وحيث أنه من حق كل طرف أن يعرف فكر ومشاعر الطرف الآخر تماماً ، وذلك لكي يستطيعا ان يتفاهما معا في كل الموضوعات التي تخص حياتهما التي اختاروا أن يعيشوها معا ، لذا فعليهم بالآتي:-

- 1- الصدق والوضوح في الكلام ، فهو أساس هذا الحوار السليم .  
(أف 4: 25) " اطحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه " .
  - 2- اختيار الوقت المناسب، والبعد عن التعب الجسدي أو عندما تكون الأعصاب مشدودة . إذ يقول الحكيم سليمان "للسكوت وقت وللكلام وقت " (جا 3: 7) . كما يقول أيضا في (أم 25: 11) " تفاح من ذهب في مصوغ من فضة كلمة مقولة في محلها " .
  - 4- اختيار الأسلوب المناسب . الذي فيه إحترام ولطف متبادل ويختفي منه كلمات النقد والسخرية أو التبسيط للمشاعر والإستهانة بالآخر .
  - (أف 4: 32) " كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين....." .
  - 5- اختيار نبرة الصوت المناسبة .
- فقد وجد علماء التواصل في العالم ، أن الرسالة تصدق بناء علي النسب التالية:  
7% علي الكلمات المنطوقة ، و38% علي نبرة الصوت ، و 55% علي لغة الجسم

### ثالثا: العوامل المساعدة لتعلم فن الإستماع :

- يقول "واين ميك" عن الإصغاء والاستماع الجيد أنه كقطعة المغناطيس بالنسبة للحديد، فهو قوة جاذبة تساعد على استمرار الحوار .
- إن الإنصات للآخر هو الجزء الأصعب في الحوار ، ويحتاج لتدريب شاق خصوصا في مجتمعاتنا الشرقية ، حيث الغالبية تحب التحدث وقليلون الذين يرغبون في الإستماع الجيد أو الإنصات . لذلك يقول الرسول يعقوب في (يع 1: 19) "ليكن كل إنسان مسرعا في الإستماع مبطنا في التكلم مبطنا في الغضب "
- 1- الإستماع الكامل أي للنهاية وعدم المقاطعة . ( أم 18: 13 )  
" من يجيب عن أمر قبل أن يسمعه فله حماقة و عار "
  - 2- وجود خط بصري بين المتحدث والمستمع . هذا يؤكد احترام المستمع للمتحدث كما يساعده علي الفهم .
  - 3- محاولة رؤية الأمور من منظور الآخر ، والإحساس بمشاعره أيضا ، وقبول الرأي المخالف إذا وجد .
  - 4- تفسير الرسالة كما قصدها المتحدث تماما وليس كما فهمت أنا . وذلك يتم بالإستفسار : هل تقصد ذلك ؟ نعم أو لا أقصد ذلك... لأن الهدف من الإستماع

هو "الفهم الحقيقي" لكل مايقال . وهذا يتم عند تبليغ الآخر استيعابك بإيماءات واضحة وتعليقات محددة تعبر عن الإدماج معه في الموضوع بصورة عميقة .

### رابعاً: التفاهم وعلاقته بتقدير الفرد لنفسه

قال روبرت ستاهمان: "تقدير الفرد لنفسه له تأثير واضح على عملية التفاهم" وكل طرف من طرفي العلاقة الزوجية ينظر لنفسه بطريقة مختلفة، فقد يرى نفسه إنساناً ذا قيمة، أو يرى نفسه بلا قيمة حقيقية، وتظهر قيمة التقدير السليم للذات في عملية اتخاذ القرار، فالزوجان اللذان يملكان قدراً جيداً من الثقة بالنفس وتقديرها يمارسان عملية اتخاذ القرار في حياتهما بسهولة واضحة، من خلال تبادل الحديث والآراء. وعلى العكس من ذلك يمكن أن يتسم النقاش بينهما بالتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار بسبب خشيتهما من الظهور بمظهر العاجز أو قليل الحيلة والفكر، مما يعكس مستوى منخفضاً من تقدير النفس والافتقار إلى الاعتبارية. ونرى مثلاً لذلك أحياناً قبل الزواج، حين يتصرف أحد الطرفين بسلبية وتردد خوفاً من تغيير نظرة الطرف الآخر له.

وبوجه عام إذا كان أحد الطرفين أو كلاهما يفتقدان إلى الاعتبارية (أو التقدير الجيد للذات) فإن علاقتهما قد تخلو تماماً من أي صراعات عند اتخاذ القرار، أو على العكس تكون هناك صعوبة بالغة في ذلك نتيجة إجماعها عن تبادل الحديث والآراء بحرية وانطلاق. بعض هؤلاء الأشخاص يحاولون تغطية ذلك الضعف بنوع من السيطرة والانفراد بالقرار. ونرى أمثلة لذلك في الحالات التي ينفرد فيها أحد طرفي العلاقة دائماً بكل القرارات، أو في الحالات التي تتصف كل مناقشاتهم بالشجار والخلاف المستمر حول التفاصيل الصغيرة لأي قرار.

### خامساً: معوقات التفاهم

كما أن هناك عوامل مهمة لنجاح التفاهم، هناك أمور عديدة تهدده. بل قد تصيبه بالفشل التام. وقد لخص "دافيد وكارول هوكنج" سبعة من هذه المشاكل كما يلي:-

1- الكلام أكثر من اللازم: لكي ينجح التفاهم يجب أن يكون هناك توازن بين التكلم والإصغاء فالكلام الكثير قد يكون مزعجاً ومرهقاً للمتحدث والمستمع. وليس من الضروري

الإسهاب في الحديث ليقنع الطرف الآخر. وهنا من الضروري أن نتذكر كلمات سفر الجامعة (5: 2-3) :

"تكن كلماتك قليلة، لأن الحلم يأتي من كثرة الشغل وقول الجهل من كثرة الكلام".

2- **الكلام أقل من اللازم:** وهذا هو الجانب الآخر من مشاكل الحوار، حين يتجنب طرفا العلاقة المواجهة بالحديث المتبادل، فيحجم كل منهما عن التكلم بأي شيء . يحتاج شريك الحياة أن يسمع منك مباشرة عما تفكر فيه أو تؤمن به. وبدون الحديث لن يعرف أي منكما أفكار الآخر أو معتقداته، ويصير الطريق إلى الثقة المتبادلة صعباً ما لم تكن هناك مشاركة بالمشاعر والأفكار.

يلجأ الكثيرون إلى ما يشبه الهروب عن طريق الامتناع عن تبادل الحديث دون إدراك ما يحمله ذلك من جرح لمشاعر الآخر، فقد يحمل معنى عدم الاحترام الكافي، أو نقص الثقة في الطرف الآخر بسبب الإحجام عن تبادل الأفكار معه. وأحياناً لا يكون مفهوماً لماذا اختار أحد الطرفين موقف الإقلال من الكلام. ونلاحظ هنا أن مهمة الطرف الآخر في هذه الحالة هي المزيد من الحب والتفهم لتجاوز هذا الوضع، ومزيد من الإرادة والعزيمة للاستمرار في الإصغاء، والاهتمام بكل مشاعر الطرف الآخر وأفكاره وأفعاله.

3- **المبالغة:** يبالغ البعض كثيراً ويصور الأمور بأكثر من حقيقتها لكي يؤثر على الطرف الآخر، ويساهم ذلك في الابتعاد عن التفاهم الجيد. وربما كان ذلك نتيجة الاعتقاد الخاطئ بأن الآخرين لن يتجاوبوا أو يتفهموا ما يحدث. وكثيراً ما تتحول المبالغة في الحديث إلى عادة سيئة قد تصيب التفاهم بين الزوجين بضرر بالغ.

4- **إلقاء اللوم على الآخر:** وهي ظاهرة ترجع إلى بدء الخليقة حين ألقى آدم باللوم على حواء. وألقت هي بدورها اللوم على الحية (تكوين 3: 8-13)، وتمثل هذه العادة بالنسبة للبعض طريقة سهلة للخروج من المشاكل والهروب من المسؤولية، إما بلوم الآخرين أو بلوم الظروف. والنتيجة الحتمية لذلك هو إثارة غضب الطرف الآخر. ويرجع السبب في العديد من المشاحنات والصراعات الزوجية إلى إلقاء تبعات الموقف على الطرف الآخر دون أدنى استعداد لتحمل المسؤولية أو الاعتراف بالخطأ ونقد الذات. دعونا نجرب كلمة من أحلى الكلمات التي يمكن أن يقولها أحد الطرفين لشريكه: "لقد كنت مخطئاً... ربما حدث ذلك بسببي.. أنا أسف".

5- **الغضب:** يؤثر الغضب بطريقة سلبية جداً على التفاهم بين الزوجين، فمن الطبيعي أن الحديث المشحون بالهجوم واللوم لا يكون هادئاً. وهناك أوقات وأحداث تستحق الغضب فعلاً، لكن الخطورة تكمن في الاستمرار في حالة الغضب، أو تحويل الغضب من موقف أو حدث ما إلى شخص ما. يوصينا بولس الرسول في أفسس 4: 26 "اغضبوا ولا تخطئوا، لا تغرب الشمس على غيظكم" وهي دعوة لكل زوجين ألا يحتفظا بمشاعر الغضب داخلهما، بل يبذلان كل جهدهما لإنهاء وتسوية كل الأمور المسببة للغضب قبل الذهاب للنوم.

6- **مقاطعة الكلام:** وهو يمثل مشكلة حقيقية إذ يتسرع أحد الطرفين في الكلام أو يقاطع الطرف الآخر في حديثه مما يسبب فشل الحوار.

7- **المجادلات والخلافات:** من الصعب أن تسير الحياة بهدوء مع إنسان مجادل بطبيعته، أو معتاد على إثارة الخلافات. ولا يخلو أي زواج من أمور يحدث فيها عدم اتفاق، إلا أن هذه الأمور حين تتحول إلى موضوع خلاف خطير فإنها تصبح سبباً في تحطيم العلاقة بدلاً من بنائها. وتحدث الخلافات لأسباب متعددة، منها أن كلاً منا يرى أنه صاحب الرأي الصائب، ولا يريد أن يفكر في رأي الطرف الآخر أو يقبله. من الواجب علينا أن نتعلم كيف نقبل الآخرين بالرغم من عدم الاتفاق في الأفكار.

## سادساً: عوامل بناء التفاهم الجيد

يلخص "دافيد وكارول هوكنج" العوامل التي تخلق تفاهماً قوياً في الأمور التالية:-

1- **الوقت:** يمثل عنصر الوقت أهمية كبيرة في التفاهم، فالتعليقات السريعة والحوار العابر والمتسرع لا يفيد التفاهم، بل يمكن أن يكون سبباً في فشله، وهنا نكرر أن تحديد وقت خاص لجلسات التفاهم أمر لا بد منه لأنه يزيد الطرفين اقتراباً والتصاقاً. وفي سفر الجامعة (3: 1- 8) قول مهم عن الوقت نعرف منه أن لكل شيء تحت السماء وقتاً. من الضروري أن ندرك هذه الحقيقة جيداً ونتمتع ونستفيد بكل ما نملكه من وقت. ولا غنى لكل زوجين عن قضاء وقت كافٍ للتواصل والتفاهم وتبادل المشاعر.

2- **الثقة:** الثقة مفتاح سحري لبناء التفاهم القوي، ويحتاج الزوجان للاحتفاظ بقدر متزايد من الثقة بالطرف الآخر، فلا يمكن مثلاً أن تستقيم علاقة التفاهم البناء إلا إذا كان كل طرف يثق أن الطرف الآخر لن يخبر آخرين بما يدور بينهما. وتبني الثقة بكل خبرة ناجحة.



3- **الصبر وطول الأناة:** "المحبة تصبر على كل شيء" فالمحبة تحمل في داخلها معنى طول الأناة، ويمكن أن تهدأ الخلافات المتفجرة أو التي في طريقها للانفجار إذا تحلينا بطول الأناة، فيستطيع شريك الحياة مثلاً أن يجد فرصة للتعبير عما بداخلة أو شرح وجهة نظره، وذلك يعني أيضاً أنني مستعد لتفهم الرأي الآخر والمغفرة عند اللزوم، وطول الأناة يساعدني ألا أضع مسبقاً قواعد وقوانين لا يمكن الالتزام بها أو متطلبات يصعب تحقيقها، بل يسمح بسيادة روح المغفرة واللطف بدلاً من روح الإدانة والنقد، وندرك الخصائص الشخصية التي ينفرد بها شريك الحياة بدلاً من الانسياق وراء انتظارات غير واقعية ومثاليات غير قابلة للتحقيق.

4- **القبول الكامل:** إذا أردنا أن نتجنب مصاعب عملية التفاهم يجب أن يشعر كل طرف أن الآخر يقبله تماماً كما هو. فعدم وضوح هذا الأمر يخلق حاجزاً حقيقياً بين الاثنين، ربما يصل إلى درجة التدمير الكامل لعملية التفاهم بسبب إهدار قيمة الفرد والتقدير الذاتي الذي يجب أن يستند عليه.

5- **الغفران:** إذا اختفى التسامح من حياتنا فلن يكون هناك مكان لعلاقة تفاهم حقيقية، بل يمكن أن يكون مخرباً تماماً للعلاقة الزوجية، دعونا نتعلم كيف نغفر لنتمتع بالتناغم والانسجام في علاقة التفاهم.

6- **الحب:** لا قيمة للتفاهم بدون حب، والتفاهم الذي يخلو من المحبة هو مجرد جلبة وضوضاء. وقيمة الحب هنا لا يضاهاها شيء، فالحب يغير من معنى الكلمات التي تنطق بها، ويجعل لها وقعاً مختلفاً في أذن من نحب، وتبث روحاً مشجعة لكينا. والحب كفيلاً بإخفاء العيوب والنقص في الكلمات وضعف القدرة على التعبير، فكلمة "أحبك" أبلغ من كل الكلمات وأحلاها وأكثرها جلباً للطمأنينة.

## سابعاً: مستويات التفاهم

ينظر بعض الخبراء إلى التفاهم على أنه يحدث في مستويات أو درجات مختلفة. ونقدم هنا على سبيل المثال ما أورده لنا "روبرت وروز ماري بارنز" من مستويات متعددة للتفاهم:-

**المستوى الأول:** المستوى النمطي القديم، (لا مشاركة) وهو مستوى بدائي يقوم على الاختصار بقدر الإمكان من الحوار. وفيما عدا التحيات التقليدية التي تخلو من أي تعبير أو رأي أو مشاعر فإن صاحب هذه الطريقة يفضل الانعزال في وضع آمن ومنفرد، وربما مع قليل من الكلمات التقليدية مثل "صباح الخير. تصبحين على خير".

**المستوى الثاني:** مستوى الطريقة الصحفية (المشاركة بالمعلومات المتاحة)، وهذا المستوى من التفاهم يشبه جداً طريقة تحرير الصحف، أي طريقة عرض الأنباء والمعلومات المتاحة، فيسرد أحد الطرفين ما لديه من أنباء وآراء دون تعليق.

**المستوى الثالث:** مستوى التفكير (المشاركة بما أفكر فيه) وهو مستوى أكبر من مجرد سرد آراء، لكن المشاركة بالأفكار والآراء الشخصية التي تصل إلى درجة التعبير عما يدور بداخل الفرد من فكر ورأي.

**المستوى الرابع:** مستوى المشاعر (المشاركة بما أشعر) ويرتفع هذا المستوى إلى مستوى التفاهم الحقيقي بما يحمله من تعبير عن العاطفة والمشاعر. وفي هذا المستوى يمكن للطرف الأول أن ينقل إلى الطرف الثاني ما يحلم به من تطلعات وآمال، وما يشعر به من مخاوف وانفعالات وأحاسيس فرح أو حزن، ما يعاني منه من إحباط أو فشل أو ضغوط مختلفة، وما يرغبه وما لا يرغبه، وما يحتاج إليه من تشجيع أو إشباع رغبات. وهذا المستوى هو الذي يتحقق فيه أعمق صور التفاهم.

**المستوى الخامس:** مستوى الشفافية (المشاركة بحقيقة كل منا)، وهذا المستوى الذي يتسم بالشفافية في التفاهم يتجسد فيه صدق كامل في العواطف والانتماء. فالشفافية هنا تحمل معنى المشاركة بكل خلجات قلوبنا، كان آدم وحواء عريانين تماماً (تكوين 2: 25) وهما لا يخجلان، فالشفافية هي الطريق الوحيد للتوحد "يكونان واحداً" أما الفشل في علاقة التفاهم فلا تقود إلا إلى الانعزالية،

ولنتحقق في حياتنا علاقة زواجه أكثر ارتباطاً والتصاقاً وأكثر حيوية علينا أن نحاول ممارسة الأمور الآتية:-

- \* يجب تخصيص جانب من الوقت في تنظيم حياتنا للحوار البناء.
- \* أن نحرص على التكلم بحرية وانطلاق حتى ولو كان أحد الطرفين قليل الكلام.
- \* أن نبني الثقة في الوقت الذي نقل فيه مساحة سوء التفاهم وعدم التفهم واستخدام الأساليب الدفاعية.

\* أن نحرص على التكلم بصراحة وصدق (وبحرص أيضاً) في الأمور ذات الحساسية مثل الجنس.

\* أن نحرص على إعادة بناء التفاهم بعد فترات الأزمات أو التصدعات في العلاقة.

\* أن نظور مستوى التفاهم في حياتنا باستمرار ليكون دائماً في مستوى الشفافية وافتتاح القلب.

### العائق الأكبر في طريق التفاهم: هو "عدم الغفران"

بدون مغفرة لن يستقيم التفاهم، ولن يصبح له وجود فعلى في حياة أي اثنين إن لم يكتسب كل منهما القدرة على الغفران للطرف الآخر. وربما بدأت أخطاء الماضي في الظهور على سطح العلاقة وتؤثر بذكرياتها السيئة على نقاء العلاقة. إلا أن الغفران يحمو آلام الماضي بمرارته. فقرار الغفران هو المفتاح لكل الأبواب المغلقة، لأنه فعل إرادي واختياري يجب أن يتخذه الشريك تجاه الطرف الآخر الذي ربما تسبب في جرحه أو أهانته.

والغفران لا يتم بسهولة وبطريقة طبيعية، ولم يحدث أن استيقظ أحد من نومه فوجد نفسه قادراً على الغفران تلقائياً، لكنه قرار اختياري، لا يعتمد على أن يتقدم الطرف الآخر بطلب المغفرة، لكنه اختيار شخصي من الطرف المسامح، ويعتمد على طلب "النعمة الإلهية" من الله نفسه. فمهما كان عمق الجرح الذي جرحنا به فزيت النعمة كافي بأن يشفي أعمق جرح. لأن الغفران ليس من صفات البشر ولكن من صفات الله، وقد طلب منا أن نغفر لبعضنا بعضاً بمعونته وبقوة روحه الساكن فينا فقط نستطيع أن نمارس عملية الغفران المتبادل. لكي نتخلص من المرارة بداخلنا أول بأول.

وتستمر عملية الغفران في وجود تفاهم حقيقي. وفي نفس الوقت لا ينجح التفاهم إلا في وجود غفران حقيقي، فهي عجلة تستمر في الدوران إذا توافرت لها العناصر المهمة لذلك. ويجب ألا ننسى دور الإرادة في ذلك، فالمغفرة عمل إرادي.

إن حاجة العالم كله هي أن يتحول إلى عالم جديد بعلاقات جديدة وحب جديد نحو الله والآخرين ونحو الخدمة. والطريق لذلك لا يكون إلا بمزيد من الإقتراب لله، ففي العلاقات الزوجية التفاهم والغفران لا ينفصلان.

## ثامنا : اقتراحات عملية لبناء حوار سليم

لنتحقق في حياتنا علاقة زواجه أكثر ارتباطاً والتصاقاً ، وأكثر حيوية وتفهم وتفاهم، علينا أن نحاول ممارسة الأمور الآتية:-

- \* يجب تخصيص جانب من " الوقت " في تنظيم حياتنا للحوار البناء.
- \* أن نحرص على التكلم بحرية وانطلاق حتى ولو كان أحد الطرفين قليل الكلام.
- \* أن نبني " الثقة " وذلك بقول الصدق الدائم والولاء والأمانة والإستقامة وعدم إفشاء الأسرار... الخ . في الوقت الذي نقلل فيه مساحة سوء التفاهم وعدم التفهم واستخدام الأساليب الدفاعية. نعم فالثقة تبني بكل خبرة ناجحة.
- \* أن نحرص على التكلم بصراحة وبحرص أيضاً في الأمور ذات الحساسية مثل الجنس.

\* أن نحرص على إعادة بناء التفاهم بعد فترات الأزمات أو التصدعات في العلاقة.

\* أن نطور مستوى التفاهم في حياتنا باستمرار ليكون دائماً في مستوى الشفافية وافتتاح القلب.

\* أن نتجنب تماماً استخدام الكلمات التي توقف الحوار مثل : ( ما فيش فايده فيك أو عمرك ما ها تتغير .... الخ )

\* أن نحرص علي استخدام الكلمات السحرية (أي التي لها مفعول السحر ) والتي تبني الحوار مثل: ( " من فضلك " عند طلب أي شئ . أو " شكرا " عند الإستجابة . أو متأسف عند الخطأ..... الخ . )

\* أخيراً اجتهد أن تداوم باستمرار علي :

1- قراءة الكتاب المقدس مع شريكك يوميا (باستخدام برنامج شيق للمساعدة علي المواظبة ) .

2- الصلاة معا يوميا .

3- الذهاب للكنيسة للعبادة معا .

لأن وحدتكم الروحية هي سر نجاح وحدثكم الزوجية وسعادتكم في رحلة الحياة معا.

## تاسعا: تدريبات لمزيد من التفاهم

أ - جاوب الأسئلة التالية بمفردك ثم ناقش الإجابات مع شريكك :

- 1- أذكر بعض العوامل أو العادات التي تعتقد أنها تعوق عملية التفاهم في علاقتك الزوجية (نظام العمل اليومي... مشاهدة التلفزيون... أنشطة مختلفة خارج المنزل... الخ).
- 2- فكر بعمق في المعوقات التي تعترض طريق التفاهم بينكما. كيف ترى الطريقة التي بها تزيل تأثيرها على عملية التفاهم؟
- 3- هل تشعر أنك أنت وشريك حياتك حين تتحدثان سوياً تختلفان وتتساحنان حول من هو صاحب الرأي الصائب فيم تتناقشان فيه؟
- 4- أي الأوقات أو أيام الأسبوع الذي تشعر أنه مناسب لتبادل الحديث مع شريك حياتك.

+++++

- 1- ضع تقديرك (الدرجة من 1 إلى 10) حول أهمية التفاهم في حياتك الزوجية . (10 درجات إذا كان للتفاهم أهمية قصوى، حتى نصل إلى درجة 1 إذا لم يكن للتفاهم أي أهمية).
- 2- ما هو في نظرك التقدير الذي سيضعه شريك حياتك لنفس السؤال؟
- 3- كيف وصلت إلى ما تعتقده بخصوص أهمية التفاهم؟ ما هي مصادرك في ذلك؟
- 4- كيف كان مستوى التفاهم بينكما قبل أن ترتبطا رسمياً. (أوقات التعارف الأولى، أو حين كانت العلاقة عاطفية فقط).

+++++

1- ما هي أحلامك وآمالك (أذكرها بحسب التصنيف التالي):

- أحلام شخصية
- أحلام خاصة بزواجك.
- أحلام خاصة بالأبناء.

- أحلام خاصة بالمستقبل.

2- هل تستطيع أن تنتبأ بآمال وأحلام شريك حياتك، أذكرها بنفس التصنيف.

3- ناقشا في دقائق قليلة الأحلام الخاصة بكل منكما.

+++++

1- كيف ينظر كل منكما إلى المهام والوظائف المختلفة في البيت من جهتي النظر المتقابلتين (أعباء منزلية... تربية أبناء... الخ).

2- أذكر (كل على حدة) رؤية كل واحد وموقعه تجاه هذه المهام.

3- ما هي الخطوات التي يجب على كل منكما أن يتخذها لتتلاحم مجهوداتكما وتزداد

قوة وتتضاءل نقاط الضعف في حياتكما.

+++++

1- أذكر بعض الجوانب التي ترى أن شريك حياتك يفوقك في خبرته بها؟

2- كيف تستفيد من خبرة شريك الحياة بطريقة أفضل؟

3- ما هي الأمور التي يقولها شريك الحياة أو تحدث من جانبه فتتخذ موقفاً دفاعياً؟

4- ما هي الجوانب التي يمكنك أن تقدم فيها أقصى مساندة ومساعدة لشريك الحياة؟

+++++

1- ما هو حجم الوقت الشخصي الذي تقضيانه معاً؟

2- حدد مساحة معينة من الوقت لتقضيانه معاً هذا الأسبوع لتبادل الحديث.

3- ما هي الأماكن التي يمكن أن تذهبا إليها لتمضيا ذلك الوقت هذا الأسبوع؟

4- ماذا تتويان التصرف حيال أبنائكما حتى يمكنكما قضاء وقت المشاركة في تفاهم

بناء؟

+++++

1- هل تسمح لشريك حياتك بوقت كافٍ للتعبير عن آرائه وأفكاره خلال مناقشتكما؟

2- هل تشعر بعدم الأمان حين يخالفك الرأي؟

3- ما هي المواضيع التي تخشى الحديث فيها مع شريك الحياة، أو تشعر بعدم الأمان

عند الحديث فيها؟

4- ما هو مستوى التفاهم الذي يتحقق أثناء حديثكما سوياً؟ من منكما يستطيع

الوصول إلى مستوى المشاعر أولاً؟

## ب \_ تدريب علي الإقرار بالمشاعر للأزواج والزوجات

الشعور ب : الفرح ، الحزن ، الغضب ، الخوف ، الغيظ ، جرح المشاعر ، الصدمة ، التعب ، النشاط ، الملل ، الخجل ، بأني بحاجة للدفاع عن النفس ، التهديد ، بأني جذاب جنسيا ، بأني محمي ، الإنفعال ، العظمة ، الأسف ، بأن لي معزة خاصة.....و.....و.....  
تحتوي هذه القائمة المذكورة أعلاه علي بعض كلمات التعبير عن المشاعر التي قد تشعر بها عند المواقف المختلفة في الحياة .

تخيل نفسك في المواقف التالية ، واكتب علي يمين كل جملة كلمة تعبر عن شعورك أنت ثم اكتب علي شمال نفس الجملة كلمة تعبر بها عن شعور شريكك كما تظنه أنت .  
أشعر ب

- 1- عندما تفاجئني بشئ أحبه .
- 2- عندما تتجاهلني.
- 3- عندما تضمني بين ذراعيك .
- 4- عندما تقاطعني في الحديث .
- 5- عندما تنسي وعدا وعدتني به أو طلبا طلبته منك .
- 6- عندما تطلب مني عمل شئ لك بينما أكون متعبة .
- 7- عندما تشكو وتتذمر بشكل مستمر .
- 8- عندما تتصرف بطريقة قيادية .
- 9- عندما تؤدي مسؤولياتنا إلي مرور عدة أيام دون الجلوس معا للحديث عن أحوالنا.
- 10- عندما أكون متأخرة ( عن موعد ) وأنت منتظر.
- 11- عندما تكون أنت متأخرا وانا منتظراك .
- 12- عندما تمتدحني .
- 13- عندما تثور علي بعنف .
- 14- عندما أكون مريضا .

- 15- عندما تكون مهتما بأمر ما لا يهمني إطلاقاً.
- 16- عندما نصلي معا.
- 17- عندما نخطط معا لأمر ما .
- 18- عندما نشترك معا في لعبة أو تسلية ما .
- 19- عندما توجه لي كلمات لوم وانتقاد .
- 20- عندما تقوم بعمل تضحية ما من أجلي .
- 21- عندما تساعدني في مأمورية أو مهمة ما .
- 22- عندما أفكر في أنني سأقضي باقي عمري معاك .
- 23- عندما اراك وأنت تنتظر إلي شخص ما وتهتم به.
- 24- عندما تتخذ قرارا بدون مناقشته معي .



## الفصل السابع

### كيف تستفيد من الخلافات الزوجية ؟

لماذا الخلاف في الزواج ؟

إن الخلاف في الحياة الزوجية أمر طبيعي وحتمي ، فقبل الزواج يميل الشاب والفتاة اللذان يعيشان قصة "الحب" إلى تأكيد الأشياء التي يتشابهان فيها، وإنكار تلك التي يختلفان فيها، وغالباً ما نسمع القول: "سيكون زواجنا مختلفاً" لكن سرعان ما يظهر التوتر حين يعيش اثنان يختلفان في شخصيتهما وخلفيتهما عن بعضهما . فعلاقة الزواج الحميمة جداً تكشف كلاً منهما تماماً أمام الآخر .

إن الجهود المبذولة من كلا الزوجين، والرغبة العميقة في تطوير الزواج، والاستفادة النهائية من كل خلافات زوجية، لكي لا يتكرر نفس الخلاف باستمرار ، كل هذه الأشياء تساعد على الوصول إلى زواج أفضل. لكن هذا ليس بالأمر السهل. إن الاحتكاك والتوتر المستمر يؤدي غالباً إلى انفجارات، تؤدي بدورها إلى خلق مزيد من التوتر .

ولا يمكن تجنب الصدمات الزوجية على الإطلاق، فإن العلاقة الحميمة بين الزوجين والخلاف يعملان معاً في محاولة لتطبيع علاقاتهما . وهي دليل كافٍ على وجود شيء أعمق مما يظهر على السطح، فالخلاف الزوجي قد ينتج عن الأنانية، أو نقص الحب، أو عدم الاستعداد للغفران، أو الغضب، أو المرارة، أو مشاكل الاتصال والتفاهم، أو القلق، أو الشراهة الجنسية أو الإحساس بالنقص. إن كل هذه الأشياء أو بعضها يمكن أن تسبب التوتر .

### أولاً: أسباب الخلافات الزوجية

يقول جاري كولنز: "تبدأ مشكلات الزواج في الظهور حين ينحرف الزوج والزوجة أو أحدهما عن الطريق الذي يرسمه لنا الكتاب المقدس " في (تكوين 2: 24) مفهوم الترك - والإلتصاق - والجسد الواحد .

إن علم الاجتماع وعلم النفس الحديث والدراسات المرتبطة بالزواج كلها توضح بعض الأشياء التي يمارسها المتزوجون فينحرفون بممارستها عن المستوى الكتابي للزواج .

1- **مشكلات التواصل:** هذه أكثر الأسباب شيوعاً لمشكلات الزواج، فالإخفاق في ممارسة التواصل الصحيح يؤدي بالضرورة إلى مشكلات في علاقات الزواج. ويحدث هذا الإخفاق حين تكون الرسالة المرسله ليست الرسالة المستقبلية. إن رسائل التواصل قد تكون لفظية بالكلمات أو غير لفظية بالإيماءات أو درجة نبرة الصوت أو بتعبيرات الوجه أو غيرها. وحين تختلف الرسالة المنطوقة عن تلك التي تحملها الرسالة غير اللفظية عندئذ تكون الرسالة مزدوجة، وهذا بالضبط ما يقود إلى اللبس والارتباك وتشويه أو منع التواصل.

2- **الدفاع النفسي أو الاتجاهات الأنانية:** إن الاقتراب الشديد من شخص آخر يعرضنا للخطر، فنحن نعرض نفوسنا للنقد وربما للرفض حين نترك الفرصة لشخص آخر أن يكشف أعماقنا ويلمس ضعفاتنا ويعرف مواطن عدم الأمان داخل نفوسنا، لذلك فإن غالبيتنا يعرف جيداً قيمة أن نضع "حواجز حول أنفسنا"، إذ ليس من السهل أن نطمئن على أنفسنا في يد شخص آخر. إن كل مظاهر العناد وعدم الاستعداد لوضع الثقة في الآخرين يسمونه: "الخوف من الحب" ويعبر الناس عن هذا الخوف بمحاولتهم أن يعزلوا عاطفياً عن غيرهم. ولكي يحمي البعض أنفسهم من ذلك، ولكي يتمكنوا من البقاء في مركز القوة باستمرار، فإنهم يداومون على "قمع" شريك الحياة بكلام، وقد يقمعون باستخدام أيديهم. وهذا بالضبط ما يجعل العلاقة الزوجية متوترة ومشحونة باستمرار.

3- **التوتر الداخلي:** حين يحدث الزواج ويكون عمر الزوج والزوجة خمسة و عشرين سنة أو أكثر يكون كل منهما قد قضى حياته الماضية في خبرة مختلفة وتدريب مستمر على التعامل مع الحياة بطرق مختلفة. وغالباً ما تعالج هذه الاختلافات عن طريق مقارنة أسلوب الزوج مع أسلوب الزوجة، أو عن طريق محاولة الجمع بين أسلوبين مختلفين. لكن أحياناً لا يرغب أحد الطرفين في التغيير، مما يؤدي إلى أن تصبح هذه الفروق مناطق خلافات واسعة تتحول إلى معارك عنيفة يخوضها الطرفان.

### **وإليك قائمة ببعض نقاط الخلاف بين الزوجين**

\* **الجنس:** تظهر المشكلات الجنسية في حياة الكثيرين وأحياناً تؤدي إلى مشكلات أخرى. وفي مرات قد تكون المشكلات الجنسية ناتجة عن مشكلات أخرى أو العكس.

\* **الأدوار:** الكتاب المقدس واضح تماماً فيما يختص بهذا الأمر، لكن المسيحيين يختلفون حول تفسيرهم للكتاب المقدس، وكنتيجة لذلك تظهر الخلافات المصحوبة بالتناقص بين طرفي الزواج.

\* **الإيمان:** يحذرنا الكتاب المقدس بشدة من المشكلات الزوجية التي تظهر في الزواج المختلط، (طرف مؤمن مع طرف غير مؤمن)، لقد لاحظ أغلب العاملين بالمشورة أن هناك خلاقات كثيرة ناشئة عن الاختلاف في الاهتمامات الدينية أو اختلاف الطائفة. وتزيد هذه المشكلة في حالة وجود الأولاد، إذ يصعب التكهن أو التنبؤ عن أي نوعية من التعليم الديني سوف يتلقونه.

\* **القيم:** يعتبر اختلاف القيم بين الزوجين أحد الأسباب الأساسية وراء التوتر والاختلافات الزوجية، ففي البيت يتصرف المتزوجون بما يتفق مع مبادئهم ومعتقداتهم، بل ويحاربون من أجل قيمهم الخاصة إذا شعروا بأن شريك الحياة ينتهك أو يهاجم هذه القيم.

\* **الاحتياجات:** بالإضافة إلى احتياجاتنا الجسدية والنفسية، ربما توجد احتياجات فردية خاصة، مثل الحاجة إلى التسلط أو التحكم أو التملك أو الإنجاز أو المساعدة. فعلى سبيل المثال إذا توافرت الرغبة في التسلط لدى كل من الزوج والزوجة، فإن هذا سيخلق فرصة لحدوث النزاع والتوتر.

\* **المال:** - كيف تكسب الأسرة مواردها المالية؟

- من الذي يتحكم في هذه الموارد؟ وكيف ينفقها؟

- ما هي الاحتياجات الفعلية، وما هي الأشياء التي تعتبر رغبات، هل يلزم

عمل ميزانية للبيت؟ ما الذي يحدث إذا حدث عجز في هذه الميزانية؟

حين تختلف إجابة الزوج عن إجابة الزوجة بخصوص هذه الأسئلة، فإن ذلك مؤشر

على احتمال ظهور المشكلات.

4- **ضغوط إضافية:** وقد تشمل هذه الضغوط على ما يلي:-

\* بشكل عام، من الذي يأمر أو يطلب أو يذم الطرف الآخر.

\* احتياجات الأطفال ومطالبهم التي تتدخل بشدة وبشكل متكرر في أحاديث الزوج

والزوجة.

\* الأصدقاء، بما فيهم الأصدقاء من الجنس الآخر.

\* الأزومات التي قد تهدد العلاقات الأسرية وتخلق توتراً مستمراً على جو الأسرة.

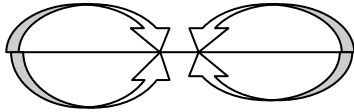
إن كل هذه الأشياء يمكن أن تكون سبب بركة للزوج، لكنها في أحيان أخرى قد تهدد

بقوة الانسجام والتعاظم بين الزوجين.

- 5- **الملل:** حين يصبح الزواج كئيباً وروتينياً، فإن الزوج والزوجة يتطلعان إلى الخارج بحثاً عن التعبير والتحدي، وقد يخلق هذا بالتالي المزيد من الخلافات الزوجية.
- 6- **الأولويات غير الصحيحة:** عدم وضع محبة الله أولاً ثم الشريك والأولاد ثم العمل ثم الخدمة. كثيرون يضعون أولويات مختلفة عن بعضهما البعض مما يزيد التوتر بينهما كالإهتمام بالأولاد أكثر من الشريك، أو العمل أكثر من الشريك أو حتي أكثر من العلاقة مع الله و..... الخ .

## ثانياً: طرق التعامل مع الخلافات الزوجية

تتنوع طرق حل الخلافات الزوجية بتنوع اختلاف شخصية كل من الزوج والزوجة، فبقدر النضج والمرونة والإبداع بقدر النجاح في حل الخلاف الزوجي والإستفادة منه لعدم تكراره . توجد أربع طرق شائعة لحل الخلافات وهي :



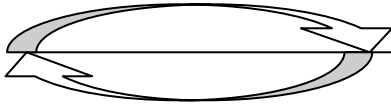
الزوجة

الزوج

"Part – way"

في هذه الطريقة لا يوجد طرف يحقق كل ما يريد، إذ يحاول كل طرف أن يتنازل عن شئ ليتقابل مع شريكه في منتصف الطريق. و كل منهما يحصل على شيء مقابل حصول الطرف الآخر على شيء مقابل، وبمرور الوقت تصبح هذه الطريقة غير مشبعة ولا مرضية للطرفين، لأن الحل يكون "نصف الطريق علىّ ونصفه عليك".

1- التراضي:



الزوجة

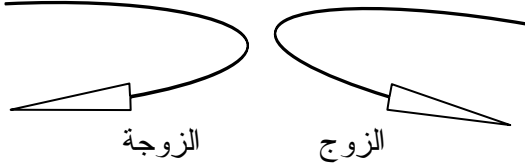
الزوج

"one way"

تعتمد هذه الطريقة على استسلام أحد الطرفين للطرف الآخر، فيمنحه كل ما يريد، وتصبح هذه الطريقة جيدة حين يكون موضوع النقاش عديم الأهمية بالنسبة لأحد الأطراف، وربما يكون هذا التنازل بمثابة هدية أو هبة، يقدمها أحد الطرفين للطرف الآخر، أو ربما تصبح على سبيل التفاوض "هذه المرة سوف نصنع ذلك الشيء على طريقتك أنت"، وفي

2- التسليم أو الاستسلام:

المرّة القادمة نصنعه على طريقي أنا". لكن هذه الطريقة تصبح ضارة حين يكون أحد الأطراف هو المتنازل دائماً، أي الحل هو طريق واحد.



### 3- الاتفاق على الاختلاف:

"No way!"

تكون الاختلافات بين الزوجين في بعض الأحيان كبيرة وعظيمة، وإذ ذاك يشعر كل طرف بقوة أن طريقة شريكه غير مجدية. لهذا يتم الاتفاق على الاختلاف في بعض الموضوعات، وبذلك تصبح هذه الطريقة صحية ومفيدة في الحفاظ على الهوية الشخصية لكل منهما، رغم أن ذلك قد يؤدي في الوقت نفسه إلى ضعف إحساسهما بأنهما "زوج وزوجة" الحل هو لا طريق (فيتم الاتفاق على عدم الاتفاق).

### 4- الاشتراك معا في حل الخلاف ( وهو الحل الأمثل )



الزوجة                  الزوج

"Both ways"

يعمل الشريكان معاً لفهم حقيقة الموضوعات المطروحة وأسباب الاختلاف حولها، فيجتهد كل طرف منهما لرؤية الأمور بمنظور الآخر، ثم يبدعان في إيجاد حلول مختلفة لحل هذه القضية ثم يختاروا منها حلاً يرضي الطرفين. وهو الذي يقابل احتياجات كل منهما ويسددها، هذا الحل هو "كلا الطريقتين" (وهو الحل الأمثل).  
بهذه الطريقة سوف ينمو الزوجان في علاقاتهما معاً، وإذا جعلنا هذا الهدف نصب أعينهما منذ الأيام الأولى في الزواج سوف يستفيدون من كل خلاف يقابلونه في الحياة.  
فبمجرد الشعور بالتوتر في العلاقة الزوجية يجب أن يسعى كل طرف لتفهم وجهة نظر الآخر ويكون مستعداً للإستماع الجيد له وفهمه والإحساس بمشاعره.

## ثالثاً: دور الغضب في الخلافات الزوجية

على عكس ما قد يعتقد البعض، فإن وجود الحب بين شخصين لا يمنع ظهور مشاعر الغضب والحوار الساخن، فإن العلاقة الحميمة والحوار الدائم الساخن يسيران جنباً إلى جنب. إنهما وجهان لعملة واحدة، حين يحيا اثنان حياة منفصلة كل عن الآخر، تكون الاختلافات أقل، لكن حين يقترب كل منهما إلى الآخر بالزواج، فإن الاختلافات التي بينهما ستبدو أكثر وضوحاً، فالزواج والخلاف يظهران معاً. إن الأشخاص الذين نعيش معهم ونهتم بهم يحركون فينا نوعين من المشاعر على السواء: الحب والغضب.

ولكي نستخدم الخلاف كواحد من الأشياء التي تقوي الزواج، علينا أولاً أن نفهم الغضب بوجه عام، فهو الذي يجعل الخلاف شديداً بحيث لا يمكن السيطرة عليه.

### 1- معتقدات خاطئة عن الغضب

- \* إذا أحب كل واحد شريكه، فلن يتغاضبا أبداً.
- \* الغضب شيء رديء
- \* لا يجب أن تغضب بسبب أشياء صغيرة.
- \* يجب أن تتجنب الغضب، وإذا غضبت فاحرص على ألا تؤذي مشاعر الآخر.
- \* أفضل أسلوب للتعامل مع الغضب هو أن تقول بالضبط تماماً ما الذي تفكر فيه.

### 2- معتقدات صحيحة عن الغضب

الغضب استجابة إنسانية عادية تماماً، فحين يشعر الإنسان أنه مهدد أو محبط أو مهاجم، فإن الجسم البشري يستعد بطريقة أوتوماتيكية لرد فعل دفاعي، فتزداد ضربات القلب ويسرع التنفس ويزداد إفراز الأدرينالين في الدم، وهكذا يزداد التوتر. كل هذه الأمور تعد جزءاً من هذا الشعور الذي يسمونه الغضب.

إن الغضب ليس سيئاً لكنه فقط له سمعة سيئة لأنه يستخدم غالباً بطرق خاطئة، والغضب عاطفة قوية، بل هو واحد من مصادر الطاقة مثل البترول المكرر "الجازولين" القابل للانفجار، الذي يدمر كل شيء إذا أسيء استخدامه لذلك وبنفس الطريقة يمكن أن يكون للغضب فوائد ضخمة إذا أحسن الإنسان استخدامه مثل الاستفادة من نفس البترول في إدارة محرك السيارة.

إن التحدي الذي يقع على عاتق الأزواج هو أن يتعلموا كيف يتعاملون مع الغضب ليجعلوه مفيداً وبناءً لعلاقتهم الزوجية بدلاً من أن يكون مدمراً.

### 3- الطرق القديمة للتعامل مع الغضب

هناك اتجاهان متطرفان في التعامل مع الغضب

أ- الكبت والإخماد      ب- التنفيس أو الانفجار

إن الذين يكتبون الغضب كأنهم ينكرون وجوده، إنهم يتجنبون النزاع، ويتفادون الخصام، ويذوبون الخلافات ويحاولون دفنها أو تغطيتها، وإذا سألتهم يجابون بأن كل شيء على ما يرام، يحاولون إقناع أنفسهم والآخرين حولهم بأن حياتهم تخلو من المضايقات وهدفهم هو "السلام بأي ثمن" وغالباً ما يكون هذا الثمن باهظاً، هدفه سطحي ظاهري، مع علاقة زوجية هشّة وضحلة يؤدي كل ذلك إلى تربية الغل والحقد داخل النفس.

أما النوع الثاني فهم الذين يتركون العنان للغضب لديهم. إنهم "ينظفون الجو"، وغالباً يشبه "قرعة أو هبة" زورق بحري في لحظة انطلاقه، هذا النوع من البشر يستريح من الضغوط بهذه الطريقة التي ينتهجها للتعبير عن الغضب حتى لو أدت هذه الطريقة إلى إيذاء الآخرين، لكن تكلفة هذه الطريقة أيضاً باهظة جداً، العداوة التي تنشأ، الأقوال المؤذية التي تقال، التصرفات الضارة والندوب لا تندمل!!

إن الطريقتين السابقتين ضارتان جداً بالزواج، إن طريقة احتفظ به كله" أو "نفس عنه كله" لا فائدة منهما في علاقة حميمة كالعلاقة الزوجية، والطريقة البديلة لهذين الطريقتين هي أن يتعلم الزوجان أساليب جديدة للتعامل مع الغضب، بتحويل طاقة الغضب إلى تصرفات إيجابية تقوي العلاقة الزوجية.

وفي سبيل تعلم طرق جديدة للتعامل مع الغضب ينبغي أن يكسر الزوجان نماذج السلوك التقليدية، فيقيم الزوجان تصرفاتهما التي تصدر عنهما وقت الغضب. ينبغي أن يتوقفا عن كبت الغضب كله أو التنفيس عنه كله، ويمكن لكل منهما أن يساعد الآخر في كسر نموذج السلوك الذي تعود عليه حتى يطور طرقاً أخرى أكثر فاعلية في التعامل مع الغضب.

### 4- طرق جديدة للتعامل مع الغضب

إن معرفتنا أن الغضب شعور منحه الله لنا يساعدنا على تعلم طرق جديدة للتعامل معه. وإليك ثلاث خطوات أساسية في هذا الطريق.

(أ) الخطوة الأولى "لا تهاجم": يخلق الغضب الرغبة في الدفاع عن النفس، ومن طرق الدفاع عن النفس توجيه اللوم للآخر، وغالباً يكون هذا الآخر هو شريك الحياة، وغالباً تنطلق مثل هذه الكلمات "أنت دائماً السبب"، أو "إنك عمرك كله هكذا" فكلما إنت وأنت تعتبر

كلمة هجومية ، والهجوم يشجع على ظهور الهجوم المضاد، وذلك يؤدي بالضرورة إلى زيادة وانتشار الغضب حول الموضوع المطروح "للنزاع" وتشتعل الحرب بالهجوم اللفظي هذا . وفي العلاقات الزوجية يجب أن يختفي الهجوم الجسدي أيضا على الشريك ، إن هذا الأمر شائن تماماً.

### (ب) الخطوة الثانية " إعترف بحقيقة عاطفة الغضب":

ينبغي أن يتفق الطرفان على النظر إلى الغضب على أنه عاطفة طبيعية، وعلى كل طرف أن يعبر عن غضبه للآخر بدلاً من أن يخمده، وعليه أن يخبر الطرف الآخر بما يشعر به بأقصى سرعة، وهذه المشاركة تتم عن طريق القول "أنا أشعر بالغضب، أو بالإحباط، الهياج، الضيق... الخ" حاول أن تشرح لشريكك تفسيرك الشخصي لما حدث. لا تحاول أن تجعل شريكك يخمن ما الذي حدث ، إبدأ بالتعبير عن نفسك مستخدماً كلمة "أنا" بدلاً من "أنت" التي هي كلمة هجومية. يقول الكتاب في:

(أف 4: 26) " إغضبوا ولا تخطئوا لاتغرب الشمس علي غيظكم "

إغضبوا تعني عبروا عن مشاعركم .

ولا تخطئوا تعني تحكموا في لسانكم وفي ايديكم...الخ.

### (ج) الخطوة الثالثة "أنظر إلى ما وراء الغضب": الغضب شعور ثانوي، لكن

المشاعر التي نسميها "غضباً" ليست في حقيقتها كذلك، بل هي مشاعر أعمق: إيذاء أخذ الأمور وكأنها مسلم بها أو واجبة الوجود، الإحساس وكأنه مسجون... وكأنه مستخدم دائماً مضغوط لذا يجب على الأزواج أن ينظروا إلى ما وراء الغضب، وأن يتعاملوا مع هذه المشاعر إذا أردوا أن يتعاملوا مع الغضب بنجاح. يجب كشف المشاعر العميقة بأن يشارك كل طرف الشريك الآخر بها بالقول شعرت بكذا حين.....

حين تشعر بالغضب حاول أن تجيب عن هذه الأسئلة: ما الذي حدث قبل الواقعة مباشرة؟ ما الذي أشعر به أيضاً (متعب، جوعان، محبط، مختق، أشعر بعدم أمان... الخ) هل هذا الموقف ذكرني بشيء ما في ماضي!؟

إن النظر إلى ما وراء الغضب ربما لا يكون ممكناً حتى "تبرد" المشاعر، فمن الصعوبة أن يفكر الإنسان بوضوح وخارج نطاق مشاعره الملتهبة طالما كان الخلاف مستمراً، إن الصمت أو الاستراحة القصيرة يمكن أن تكون مفيدة جداً في هذا الوقت. لكن لاحظ أن الصمت الطويل يزيد من حدة التوتر والغضب. عندما تبرد درجة الحرارة يعود



الشريكان للحديث عما يشعر به كلاً منهما، وحين يكون أحدهما متحدثاً، يجب على الآخر أن ينصت باهتمام لحديثه ولا يقاطعه، بهذه الطريقة يمكن لكل منهما أن يعبر عن مشاعره ويوضحها للآخر دون ارتكاب خطأ.

أعتقد إن تعلم طرق جديدة للتعامل مع الغضب ليس أمراً سهلاً، وسيطلب هذا مجهوداً كبيراً. لكن بينما يحاول الزوجان تعلم طرق التعامل مع الغضب، سيبدأ كل منهما في تفهم شريكه بشكل أفضل، ونجاح الزوجين في هذا الموضوع سيزيد من درجة الثقة بينهما بشكل كبير.

## رابعاً: بعض المبادئ الأساسية لجعل الخلاف الزوجي بناءً

- 1- انظر إلى الغضب والنزاع على أنهما أمران عاديان.
  - 2- اتفقا كزوجين مسبقاً ، على أنكما ستتعاونان معاً لحل أي خلاف يحدث بينكما .
  - 3- لا تهجم شريكك حين تشعر بالغضب لفظياً أو جسدياً.
  - 4- لا تلجأ للكذب ، بل إلتزم بالصدق الكامل والأمانة طوال الحوار.
  - 5- لا تهدد الطرف الآخر إذا لم يتحقق ما تريد ، ولا تترك البيت وتخرج، فإنكما تستطيعان أن توقفا الحديث بعض الوقت إن أردتم ثم تعودوا ثانية لإستكماله.
  - 6- عرّف نفسك وشريكك أنك غضبان. استخدم الجُمْل التي تبدأ بكلمة أنا، أنا أشعر بالغضب بسبب....
  - 7- أنظر إلى المشاعر الكامنة خلف الغضب.
  - 8- قاوم الغضب قبل أن تحاول البحث عن حل.
  - 9- تأكد أنك تتعامل مع الموضوع الحقيقي، كن محددًا ، ولا تفتح أكثر من موضوع ، ولا تتكلم عن الماضي لتفتح جروح قديمة ( من أيام الخطوبة مثلاً).
  - 10- وضح بسرعة الأمور التي تغضب بسببها قبل أن تستفحل المخاطر داخلك.
  - 11- تذكر دائماً قوة تأثير كلمة "أسف" و "لن أعود أكرر هذا الخطأ" فكن مستعداً للإعتذار عند الخطأ ، فالكبرياء أكبر مدمر للعلاقة الزوجية ، لذلك هذا الثلاثي الأساسي يجب ان يمارس في كل بيت مسيحي :
- "الإعتراف" \_ "التوبة" \_ "الغفران" .

فطالما كنا في الجسد نحن معرضون للخطأ ، ومن يخطئ ينبغي أن يعترف بخطيته ثم يتوب إلي الله عنها لكي لا يكررها ، ثم يطلب الغفران من شريكه . وعلي شريكه أن يغفر له الإساءة لأنه هو أيضا معرض للخطأ مثله وعليه بدوره أن يعترف ويتوب إلي الله ويطلب الغفران من شريكه.

فلنتذكر دائما أن أكبر عائق للتفهم والتفاهم بين الزوجين هو "عدم الغفران" لذا قد علمنا الرب يسوع في الصلاة الربانية :

"واغفر لنا ذنوبنا كما نغفر نحن أيضا للمذنبين إلينا (متي 6: 12 )

12- في حل الخلافات ينبغي أن نركز على أشياء معينة أكثر من أشياء أخرى.

أكثر من	التركيز على
موضوعات كثيرة	موضوع واحد
الشخص ذاته	المشكلة الفعلية
الشخصية	السلوك أو التصرف
موضوعات عامة	أمور محددة
إدانة الشخصية	التعبير عن المشاعر
جمل تبدأ بـ "أنت دائماً"	جمل تبدأ بـ "أنا أشعر"
من الفائز؟ ومن الخاسر؟	التفهم المتبادل

فكن مستعداً للبحث عن حلول جذرية، حاول أن تجد الحل الذي يجعل كل طرف من الطرفين فائزاً ، و تذكر أن كل منكما مبدع كخالقه ويستطيع إيجاد أكثر من حل للمشكلة الواحدة ، لذلك يجب أن تنتهي المناقشة بأختيار حلاً يرضي الطرفين .

قال هارفي م. برج Harvey M. Berg: إن معرفة ما إذا كان تأثير الخلاف إيجابياً أو سلبياً يظهر بعد نهاية المناقشة والحوار. فإذا صار الزواج أكثر قوة بعده كان ذلك دليلاً على تأثيره الإيجابي والعكس صحيح.

## الخلاصة

اعتقد أن الخلافات المستمرة والغضب الدائم يمكنه أن يدمر تدريجياً التفاهم والمودة الزوجية، فبدون وجود الإحساس بأن شريك الحياة يمكنه أن يفهمني فإن بهجة الزواج سوف تفقد في قلب الزوجين. فحين يشارك الزوجان كل واحد الآخر بمشاعره الغاضبة، في جو من التفهم والانفتاح وتقليل الدفاعات النفسية، فإنهما سيوفران جهدهما وطاقتهم للبحث عن حلول جذرية للموضوعات التي تسبب النزاع، إن كل طرف يمكنه أن يكون أكثر مرونة وأكثر قدرة على إيجاد الحلول. والأهم من ذلك أنه سيكون أكثر إشباعاً من خلال القرارات الصحيحة التي يتوصل إليها الزوجان معاً.

إن النزاع يمكن أن يتحول من عدو لدود للحياة الزوجية إلى صديق يساعد على زيادة الألفة والمودة والتفهم بين الشريكين.

ونصيحتي الأخيرة في هذا الموضوع ، لا تذهبا إلى الفراش قبل أن تفحصا نفسيكما أمام بعضكما، حتى لا تكبر أي مشكلة صغيرة بينكما حدثت أثناء النهار لأنها سوف تنمو وتتراكم عليها غيره إذا باتت ، ويكون من الصعب الغفران للطرف الآخر يجب أن تكون التصفية أولاً بأول وفي أقرب فرصة. كما تقول الآية الجميلة:

"لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف 4: 26) .

ليت الرب يساعدنا " لكي نستفيد من الخلافات الزوجية" بدلا من أن تدمرنا ، لأننا في غضبنا نحن نكشف أنفسنا للطرف الآخر فيعرف ما يضايقنا وعليه أن يختار بعد ذلك تكرار ما يغضبنا أم لا ؟ (وسوف يتحمل النتائج بعد ذلك) .

## الفصل الثامن

### التربية الجنسية للزوجين

"ليكن الزواج مكرماً عند كل واحد والمضجع غير نجس" (عب 13 : 4)

أولاً: قصد الله من الجنس :

#### 1- للتكاثر والإثمار

حين خلق الله الإنسان ذكراً وأنثى باركهم وقال لهم: "أثمروا وأكثرُوا واملأوا الأرض" (تك 1: 28)، وكان التكاثر وحفظ النوع البشري هو الهدف الكبير من وراء الجنس. لكنه بكل يقين ليس الهدف الوحيد، فالممارسة الجنسية بهدف الاستمرار كانت الطريقة التي اختارها الله لنا لنشاركه روعة الخلق.

إننا مخلوقات مسؤولة، ويعلمنا الكتاب المقدس أن الآباء مسئولون عن تسديد احتياجات أبنائهم لأنهم اشتركوا في "خلقهم" والآباء الذين يشعرون فعلاً بمسئوليتهم تجاه أبنائهم هم الذين يقررون أي عدد من الأولاد يمكنهم حقاً الاهتمام بهم. ولأن الله وفر لنا المساعدة الطبية التي نحتاجها من خلال العلماء والأطباء، لذا يجب علينا أن نفكر في وسائل تنظيم الأسرة التي توفرت لنا في جيل هو في أمس الحاجة لها بسبب الانفجار السكاني. ونحن كمؤمنين مسئولون عن استخدام عطايا الله العظيمة بطريقة نافعة وصحيحة. وأعتقد أنه يجب على كل زوجين أن يناقشا معاً ما هي وسائل تحديد النسل التي تتاسبهما، والاستشارة الطبية التي تسبق الزواج ضرورية جداً في هذا الشأن.

#### 2- تسديد الإحتياجات الجسدية والعاطفية

أما القصد الثاني الذي يعلنه الكتاب المقدس للممارسة الجنسية فهو تسديد الإحتياجات العاطفية والجسدية لدى الزوجين، ولقد تحدث الرسول بولس في هذه النقطة قال:

"ليوف الرجل المرأة حقها الواجب، وكذلك المرأة أيضاً الرجل. ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل. وكذلك الرجل أيضاً ليس له تسلط على جسده بل للمرأة، لا يسلب أحدهم الآخر إلا أن يكون على موافقة إلى حين لكي تتفرغون للصوم والصلاة ثم تجتمعوا أيضاً معاً حتى لا يجربكم الشيطان لسبب عدم نزاهتكم" (1كو 7: 3-5).

إننا كائنات ذات طبيعة جنسية، ويشعر كل منا بالرغبة الجنسية القوية تجاه الجنس الآخر، وأكبر المشكلات التي تواجهنا جميعاً قبل الزواج هي كيفية ضبط هذه الرغبة الجنسية. أما بعد الزواج فإن الهدف يصبح كيفية الحصول على أفضل إشباع ممكن من الممارسة الجنسية.

والرغبات الجنسية شيء عادي وطبيعي وممنوح من قبل الله، ومع الرغبة الجنسية منحنا الله أيضاً نموذجاً لتحقيق الإشباع، هو التعبير الجنسي العادي في إطار الزواج المقدس.

### 3- للاستمتاع وتحقيق الوحدة

أما عن تحقيق المتعة فإن سفر نشيد الإنشاد الذي كتبه سليمان مفعم بالصور الاستعارية الجميلة التي تصور إمكانية تحقيق المتعة الجنسية الرائعة في الزواج

"ليكن ينبوعك مباركا وافرح بإمرأة شبابك" . "الظبية المحبوبة والوعلة الزهية

ليروك ثدياها في كل وقت وبمحبتها اسكر دائما" ( أم 5 : 18 و 19 )

إن الذكورة والأنوثة تهدف في الأساس إلى إشعارنا بالمتعة داخل إطار الزواج. وهناك مقطع آخر رائع في تثنية (24: 5) يقول: "إذا أخذ رجل امرأة جديدة فلا يخرج في الجند ولا يحمل عليه أمر ما، حراً يكون في بيته سنة واحدة ويسر امرأته التي أخذها" وكلمة "يسر" هي ذات الكلمة المستخدمة للتعبير عن "الإشباع الجنسي" يقول الكتاب إنه يجب أن يلازم بيته لمدة سنة حتى يسعد امرأته التي تزوجها.

ويرتبط مفهوم الحب ارتباطاً وثيقاً بفكرة المتعة الزوجية، فواحد من أهم أهداف الحب هو إسعاد الطرف الآخر الذي نحبه، لذا فإن الممارسة الجنسية داخل إطار الزواج هي واحدة من أهم الطرق للتعبير عن الحب. هذا يعني أنه ينبغي على كل طرف أن يفكر في إسعاد الطرف الآخر ( فيلبي 2: 4 )، الزوج يسعد زوجته، والزوجة تسعد زوجها. إن الحب يجد أفضل وسيلة للتعبير عن نفسه من خلال إعطاء الذات المتبادل، كل واحد للآخر. أي إن الله وضع فينا الجنس أساساً لإشباع الآخر. والوصول إلى تحقيق هذه المقاصد الكتابية يحتاج إلى وقت طويل. لكن الممارسة الناضجة لهذه الأهداف ستجرح الجهود المبذولة للوصول إلى تحقيق الوحدة الزوجية.

## أفكار وآراء خاطئة عن الجنس :-

- 1- الجنس مرتبط بالسقوط والخطيئة . ( مع أنه منذ البدء خلقهم ذكرا وأنثى )
- 2- الجنس لا يتفق مع التدين . (الله قد خلقه )
- 3- الجنس شئ مقزز وقدر .
- 4- الجنس علاقة جسدية يستمتع بها الرجل وتحملها المرأة .
- 5- الجنس هو المحور الأساسي في الزواج ، فالزواج ليس أكثر من أسلوب شرعي لممارسة الجنس .

## كلمات وممارسات خاطئة :- (كولوسي 3: 5 )

"فأميتوا أعضائكم التي علي الأرض الزنا النجاسة الهوي الشهوة الردية الطمع "

- 1- الزنا : وهو الممارسة الجنسية خارج إطار الزواج ، ينقض عهد الزواج .
- 2- النجاسة : عبارة عن أفكار وصور جنسية خاطئة .
- 3- الشهوة الردية :وهي رغبة في الإمتلاك والطمع في الآخر (مثل أمنون وثمار ) .
- 4- الهوي :الحب الخيالي غير الواقعي،حيدان عن العقل، مشاعر رومانسية غير منضبطة .
- 5- العادة السرية :ممارسة فردية ،ذاتية ، مرتبطة دائما بأفكار نجاسة .
- 6- الشذوذ الجنسي :ارتباط بشخص من نفس الجنس ،يحتاج للخروج عن ذاته لأخرين من الجنس الآخر .

## ثانياً: أربعة مبادئ للوصول إلى الإشباع الجنسي

الشعور بالشبع الجنسي احتياج دائم والوصول إليه شعور رائع. وقد آمن الله لنا بعض الوسائل التي تساعدنا على الوصول إليه. ولتحقيق هذا الهدف علينا أن نتبع بعض القواعد الواردة بوضوح في (كورنثوس الأولى 7: 1- 5 ) والتي ورد ذكرها في بعض المقاطع الأخرى من كلمة الله.

- 1- الأمانة الزوجية (1كورنثوس 7: 2) الإخلاص في الحياة الزوجية هو أهم شيء على الإطلاق. إن الممارسة المشبعة للجنس تعتمد على هذا المبدأ. حين تفقد الثقة بين الزوجين تصبح ممارسة الجنس صعبة، وفي بعض الأحيان مستحيلة، إن الثقة التي يوليها

الواحد للآخر هي ذلك الشيء الذي يجعل الحياة الجنسية حيوية وممتعة. هناك العديد من العوامل العاطفية والعقلية التي تساهم في الوصول إلى جنس جيد، وإعطاء الذات كاملة للآخر يتطلب أن تثق به ثقة عظيمة، يقول الكتاب في تكوين 2: 24 إن الرجل "يلتصق بامرأته" والكلمة تحمل فكرة ارتباط الرجل بامرأته كما لو كان قد التصق بها بـ "غراء" فهو يلتصق بها، وبها هي وحدها. لهذا لا يوجد محل للتقول أو الشك بخصوص أهمية الأمانة والإخلاص لشريك الحياة.

2- **الاستجابة الفورية (1كورنثوس 7: 3)**، تؤثر الاستجابة الفورية للاحتياج الجنسي لدى الشريك الآخر على علاقتنا الجنسية، ولتجنب الاستخدام الخاطئ لهذه الرغبة يجب على الزوجين أن يتعلما كيفية الاستجابة جنسياً كل واحد للآخر، وهو أمر لا يمكن أن يأتي بسهولة، بل يحتاج إلى وقت طويل قد يصل إلى سنوات من التدريب فالاحتياجات تختلف من وقت إلى آخر. إن الملامسة الجسدية تخفي وراءها احتياجاً نفسياً وعاطفياً أكبر وأعمق، لذا فإن احتياجاتنا تحتاج إلى أمانة وانفتاح في التعبير عنها.

3- **الخضوع الجنسي (1كورنثوس 7: 4)**، الأمانة الزوجية هي أساس الإشباع الجنسي، والاستجابة السريعة لاحتياجات الشريك هي الدافع والمحرك للإشباع، ودرجة الإشباع الجنسي مرتبطة إلى حد كبير بالاحتياج إلى الخضوع الجنسي. فإنه "ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل. كذلك ليس للرجل تسلط على جسده بل للمرأة".

ومن أسرع الطرق التي تؤدي إلى وضع حاجز أو حد بين الزوج والزوجة هي إمساك أو منع الممارسة الجنسية معه. إن الكتاب يحملنا مسئولية الخضوع لبعضنا لبعض. وحين يجد أحد الزوجين اقتراب شريكه إليه كريهاً وغير مستساغ ينبغي عليه أن يشارك هذه المشاعر بحرية مع الشريك حتى يبحثوا معاً عن أسباب هذا الإحجام.

4- **العادة المستديمة (1كورنثوس 7: 5)**، ترتبط قوة الإشباع الجنسي بالممارسة المستمرة إنها خطية أن تمتنع عن الممارسة لجنسية مع شريك الحياة حين تتوفر القوة والقدرة على ممارستها. بالإضافة إلى أن الامتناع عن ممارسة الجنس يؤدي إلى أمور غير أخلاقية.

## ثالثاً: الفروق الجنسية بين الرجل والمرأة

يساعد فهم الفروق الجسمية والعاطفية بين الجنسين على التقدم في اتجاه تحقيق الوحدة الزوجية بينهما.

1- فبالنسبة للرجل تعد الممارسة الجنسية عملاً يعتمد على الناحية الجسمية أكثر ما هو عند الإناث، لأن خصيتي الذكر تستمران في إنتاج الحيوانات المنوية، وحين يمتلئ الجهاز الرجل تظهر الرغبة الجسدية في التفريغ، وهذه العملية لا يوجد نظير لها لدى الإناث. أما الإناث فإن احتياجاتهن الجنسي عاطفي أكثر منه جسدي، فالمرأة لا تستطيع أن تفهم معنى الشبع الجنسي حين توجد أمور أخرى غير مرضية في نواح أخرى من علاقتها مع شريك حياتها. فالعلاقة الجنسية عندها تبدأ منذ الصباح، وتزيد وتتعاظم من خلال التعبيرات الإيجابية البسيطة التي تشعرها بأن زوجها يفكر فيها طول اليوم. فالعطف والتفكير المتواصل في الزوجة يمهّد الطريق للخبرة الجنسية المرغوبة لدى الزوجة، أو كما يقول د.

دون هاموند Dr. Don Hammond

" إمنح زوجتك يوماً رائعاً، عندئذ تمنحك هي ليلة رائعة "

2- هناك حاجة لفهم الاستجابات الجسمية والعاطفية عند الرجل والمرأة أثناء الممارسة الجنسية نفسها، فالذكر يميل إلى الوصول إلى الذروة الجسمية والعاطفية أسرع بكثير من المرأة، كذلك ما أسرع أن يهدأ وتتطفئ جذوته العاطفي ( لذلك يشبه الرجل باللمبة)، بينما الزوجة تصل بالتدريج إلى الذروة وتهدأ كذلك بعد الممارسة الجنسية بالتدريج (لذلك تشبه المرأة بالدفاية). وهذا الاختلاف له تطبيقاته الكثيرة بالنسبة للزوج والزوجة اللذين يرغبان في اختبار الوحدة الجسدية.

3- إن الممارسة الجنسية في الزواج يمكن أن تتحسن كثيراً إذا فهم الزوجان الفروق الموجودة بين الرجل والمرأة بالنظر إلى الاستجابات الجسمية والعاطفية أثناء الممارسة الجنسية.



والجدول التالي يلخص بعضاً من هذه الفروق.

وجه المقارنة	الرجل	المرأة
التوجه Attitude	جسدي منفصل عن نواحي الحياة	علاقاتي مرتبط بنواحي الحياة الباقية
ما يحركه	مركزية الجسد - الرؤية - النظر - الرائحة - حاسة الشم - الأفعال - التصرفات	الشخصية كلها - اللمس - الاتجاهات - الكلمات
الاحتياج	الاحترام - الاحتياج والإلحاح الجسدي - التعبير الجسدي	الاحترام - الاحتياج والإلحاح الجسدي - التوافق والانسجام
الذروة	أقصر - أكثر إفراطاً - يتجه نحو الجسدانية	أطول - أكثر عمقاً - يتجه نحو العاطفية.

## رابعاً: تعلم لغة الجنس

يجد معظم الأزواج في الجنس لغة يتعلمونها، بعضهم بسرعة، وآخرون يقضون سنوات في تعلم كيفية إشباع الواحد الآخر. غير أن نقطة البداية دائماً هي الحب، والرغبة الرائعة أن يكون كل واحد بكامله للآخر، فمهما تعلمنا من أساليب رائعة، ومهما اجتهدنا فكل ذلك لا قيمة له ما لم تتوافر الرغبة في إعطاء الذات، وهذه القاعدة تنطبق على الأزواج والزوجات على حد سواء. ولوقت طويل مضى، كان الأزواج يظنون أن زوجاتهم ذبحوا مشاعرهم وعواطفهم تجاه الذكورة التي تطلب الإشباع. لكن الزوج والزوجة معاً ينبغي أن يعبرا عنه، فهو طريق ثنائي الاتجاه.

إن الحديث عن التوافق الجنسي وكيفية الوصول إليه يمكن أن يساعد على تحويل التجارب الجنسية المؤلمة إلى خبرة جديدة رائعة، وإخماد الكثير من المخاوف، فحين تتعدم فرصة الجلوس معاً، وينعدم وجود مكان ونموذج للاستمتاع بالجنس في الزواج، عندئذ لن تتوافر الرغبة ولا المزاج الجيد لتأكيد نجاح الممارسة الجنسية. فهي ليست إجراءً أو أداءً

تحكمه قواعد جامدة أو تصرفات معتادة، لكنها فن لذيذ ورقيق يتطلب حساسية عالية وتفهماً  
للآخر وحرية في التعبير عن الحب.

يرغب الأزواج المؤمنون في اختبار محبة الله، كما يريدون المحبة الجنسية لأن الله  
أرادها لهم. إنها علاقة أكبر من مجرد الاتحاد الجسدي، فهي تكمل الأشخاص وتقويهم  
وتدعمهم وتوحد كل منهم مع شريك حياته.

ويقول جاك دومينيان Jack Dominion حين يكون احترام الذات ضعيفاً، وحين  
تتخفص الثقة في النفس، تصبح الممارسة الجنسية أكثر من مجرد تأكيد.. بل تصبح علاجاً  
ملحاً، بل ربما تكون أقوى شكل من أشكال التعامل الصحي يقدمه الشريك لشريكه الآخر، إن  
قدرة وحجم العلاج الذي تقدمه الممارسة الجنسية في الزواج سر عظيم، ينبغي علينا أن نهابه  
ونتعجب منه!!

كما يقول دوايت هارفي Dwight Harvey إن الإتصال الجنسي أكثر من مجرد  
عمل جسدي لكنه رمز لعلاقة روحية وتعبير عن وحدة كاملة بين شخصين في محبة زوجية  
وهو الوسيلة التي تغذي هذه الوحدة .

نعم فالزواج عملية شركة واتحاد " Communion " لتجسيد وحدة المسيح والكنيسة.

## خامساً: أساسيات العلاقة الجنسية

1- الرغبة 2- الإثارة 3- الممارسة 4- الإشباع

### العوامل المؤثرة في الرغبة:

- 1- العامل النفسي
- 2- اختلاف الفصول
- 3- النشاط الهرموني
- 4- المستوى العام للصحة
- 5- تأثير البيئة
- 6- المستوى التعليمي والثقافي

## مراحل العلاقة الجنسية

- 1- المداعبة
- 2- الشبق
- 3- الإثارة
- 4- الرجوع
- 5- الثبات
- 6- الكمون (عند الرجل فقط)

## سادسا: اقتراحات للوصول إلى علاقة جنسية أفضل

### قدمها بعض الأزواج لزوجاتهم :

- 1- كوني جذابة وقت الممارسة (لا تُلقي شعرك)
- 2- استثمري المناسبة كأفضل ما يكون.
- 3- كوني مبدعة ومجددة وواسعة الخيال.
- 4- لا تخجلي من إظهار استمتاعك بي.
- 5- لا تلتزمي بجدول المواعيد المحدد حين يكون كل منا متعباً جسدياً.
- 6- إبسي أفضل ما لديك حين أتواجد في المنزل.
- 7- إصنعي الأشياء التي تجذب انتباهي، فإني أثار بسهولة من الرائحة.
- 8- تواصلني معي بحرية في موضوع الجنس، إن المداعبة قبل الممارسة يمكن أن تقودك إلى الإثارة التي ترغبينها.
- 9- لا تبكري بالنوم قبل ان أعود.
- 10- لا تسربي لي الإحساس بالذنب بسبب هفواتي معك طوال النهار (ذلك لأنني لم أكن ودوداً معك بما فيه الكفاية... الخ).
- 11- أطيلي مدة العلاقة الجنسية على قدر استطاعتك.
- 12- كوني واعية باحتياجاتي ورغباتي كرجل.
- 13- شاركوني بحرية وبكل شيء فيك أثناء الفعل الجنسي، كوني خاضعة ومنفتحة.
- 14- لننوع ونغير وقت اللقاء (فليس بالضرورة أثناء الليل).
- 15- لا تكوني محبطة بسبب أحداث النهار التي لم تكن على ما يرام.
- 16- لا تلعب دور "صعب الحصول عليه".
- 17- انزعي من عقلك كل الأحداث اليومية الخاصة باليوم وغداً، وفكري فقط في الشيء الذي بين أيدينا "الحب".
- 18- لا تقولي "لا" كثيراً.
- 19- لا تتصنعي السعادة.. لا تزيفي المتعة.
- 20- لا تعاقبيني بإنكار الجنس عليّ أو بمنحي إياه في جو من الضغينة والحسد.

## سابعا: اقتراحات للوصول لعلاقة جنسية أفضل

### قدمها بعض الزوجات لأزواجهن :

- 1- أظهر اهتماماً أكثر بي خلال اليوم.
- 2- أقضِ وقتاً أطول في المداعبة، فهي هامة جداً بالنسبة لي.
- 3- لنمارس الجنس في أوقات مختلفة بخلاف الليل الذي تنهك قوانا قبل حلوله.
- 4- كن لطيفاً معي حين أكون مريضة.
- 5- خذ أنت المبادرة بجرأة ولا تنتظر مني أن أقوم بالمبادرة.
- 6- اقبلني كما نا حتى حين ترى فيّ الجانب السيء.
- 7- قل لي أحبك في أوقات مختلفة من النهار، لا تنتظر حتى نكون معاً في الفراش.
- 8- اتصل بي هاتفياً لكي تقول فقط أحبك، ولا تخجل من أن تقول لي أمام الآخرين أحبك.
- 9- تصرف معي كزوجتك وليس كمربية لأولادك.
- 10- أكتب لي كروت معايدة في المناسبات وأرسلها لي على عنوان المنزل قل لي فيها أحبك.
- 11- تحدث معي وأهتم بي بعد الممارسة الجنسية.
- 12- كن ودوداً ومحياً قبل الممارسة الجنسية ( بساعة على الأقل ).
- 13- أظهر اهتماماً بما قلته لك في الصباح.
- 14- ساعدني في غسل أطباق العشاء.
- 15- إذهب إلى الفراش مبكراً قبل الممارسة بوقت كافٍ لا تنتظر طويلاً أمام التلفزيون.
- 16- لا تظهر الملل أثناء وجودك معي في المساء.
- 17- أحضر لي بعض الزهور والهدايا في كل مناسبة، وعلى قدر ما تستطيع.
- 18- اشترى لي في المناسبات العطور والكريمات وغيرها من اكسسوارت السيدات.
- 19- أظهر اهتماماً رومانسياً بي (مثل تشبيك الأيدي والتقبيل) حتى أثناء ممارسة أنشطة غير رومانسية (مثل مشاهدة التلفزيون وقيادة السيارة.... وغيرها)

- 20- ساعدني لأشعر أنني جذابة جنسياً وعاطفياً من خلال المدح والإطراء الذي تظهره لي.
- 21- أخبرني ما الذي يسعدك، وكيف تثار، عبر عن رغباتك بوضوح وشاركني مشاعرك بوضوح.
- 22- حاول قدر استطاعتك أن تؤخر القذف.
- 23- أظهر تقديرك للأشياء الصغيرة التي صنعتها اليوم (مثلاً إن الطعام كان لذيذ، أو إن البيت يبدو منظماً.... الخ).
- 24- صلّ معي لأجل المشكلات التي تواجهنا والانتصارات التي نحققها، وأعطني الفرصة لأعبر لك عن احتياجاتي الخاصة.
- 25- تذوق وقدر جمالي الطبيعي وشارك هذا التقدير معي.
- 26- تحمل قدراً من مسئولية تربية الأولاد حتى تكون لي فرصة الاسترخاء فأكون أكثر راحة حين أشاركك الفراش.
- 27- كن صبوراً معي، ولا تسخر مني بسبب البطء في الوصول إلى الشبق.
- 28- لا تبدأ في ممارسة الحب وكأنه نشاط روتيني طقسي مفروض عليك، لكن كل مرة وكأنها تجربة جديدة، لا تجعل ممارسة الحب مملة بعمل نفس الأشياء التي تقوم بها كل مرة، جرب أشياء جديدة وأماكن جديدة.
- 29- لا تحاول ممارسة الحب معي بينما ترعي داخلك مشاعر سيئة نحوي، أو حين تسيء فهمي في أمر من الأمور، ليكن بيننا تناغم أثناء الممارسة الجنسية بحيث تصبح فعلاً ممارسة الحب
- 30- أشعرنني بقيمتي كإنسانة (ليس فقط كزوجة وأم).

## Bibliography المراجع

- Augsburg Commentary, on the New Testament. Augsburg Publishing House Minneapolis Minnesota, 1985.
- Barnes, Robert and Rosemary. *We need to talk*. Wheaton Illinois: Word Publishing, 1994.
- Berg, Harvey. *Marriage in the Making*. Wheaton, Illinois: Tyndale House publishers, 1989.
- Brandt, Henry. *Building a Christian Home*. Wheaton Illinois: Word publishing, 1988.
- Chapman, Garry. *Toward a Growing Marriage*. Chicago Moody Press, 1979.
- \_\_\_\_\_ *The Five love languages*. Chicago, Northfield publishing, 1995.
- Crabb, Larry. *The Marriage Builder*. Zondervan, Grand Rapids, Michigan ,1992.
- Christenson, Larry. *The Christian Famil*. Minneapolis Minnesota, Bethany Fellowship, 1970.
- Collins, Garry R. *Christian Counseling*. Milton Keynes, England, Word publishing, 1980.
- Freedman, David Noel. *The Anchor Bible Dictionary Cloy*. New York ,1992.
- Gerard, Egan. *The Skilled Helper*. Monterey, CA. Brooks/ Cole publishers,1986, pp 72- 81.
- Gerhard Kittle & Gerhard Fredrick. *Theological Dictionary of the New testament* .Grand Rapids, Michigan,1964.
- Gray, John. *Men are from Mars Women are from Venus*. New York Harper Collins publishers 1993.
- Hocking, David and Carolem. *Good Marriages Take Time*. Orange CA., Promise publishing Co., 1996.

- Khouzam, Rafael. *For a Happy Married life*. Cairo, Egypt, Dar El Arabia press ,1993.
- Leaderrer, William. *Marital Choices*. London, W. W. Norton and Company, 1981.
- Minear, Paul Sevier. *Images of the church in the New Testament*. Philadelphia, Westminster, 1960.
- Michael, Labib. *Happy Marriages are not by Coincidence*. Cairo, Egypt, Dar, El Thakafa press 1977.
- Rankin, peg and Lee. *Your Marriage Making it work*. Illinois Lion Publishing corporation, 1986.
- Ray S. Anderson & Dennis B. Guernsey. *On Being Family*. Grand Rapids, William B. Publishing Company, 1985.
- Robert, Hicks. *Uneasy Manhood Nashville*. Thomas Nelson, 1991.
- Saber, Joseph. *From Friendship to Marriage*. Cairo, Egypt. Dar El Thakafa, 1987.
- \_\_\_\_\_ . *Marriage without conflicts* Cairo Egypt, Dar El Thakafa press, 1992.
- Stahman, Robert F & Hiebert William, J. *Premarital counseling*. Toronto, Heath and Company, 1980.
- Scarf, Maggie. *Intimate partners in love and Marriage*. New York Ballantine books, 1987.
- Terrian, S. *Till the Heart Sings.*, A Biblical Theology of Manhood and womanhood, Philadelphia, 1985.
- Trobish, walter. *I Married You* .New York. Harper & Row publishers, 1975.
- Wayne,Mack. *Strengthening Your Marriage*.Phillipsburg, Presbyterian and Reformed publishing company, 1983.
- William J. Leader and Don D. Jackson .*The Mirages of Marriage*. New York, W. W. Norton, 1986.
- Winch, Robert F. *The Modern Family*. New York. Holt Rinehart Winston, 1971.

## اخترت أن أتزوج!!

كم يقضي الإنسان من عمره في الدراسة الجادة ليصبح مهندساً أو طبيباً  
أو.....!!؟ وبالمقارنة، كم يقضي الإنسان من عمره في الدراسة الجادة  
ليصبح زوجاً ( أو زوجة) صالحاً، أباً(أو أمّاً) صالحاً؟!!!

فهل تأخذ الكنيسة قرارها الجريء الحكيم بعدم السماح لأي عروسين  
بالزواج دون "تعليم وتثقيف؟"

إن هذا الكتاب هو بمثابة منهج يدرسه كل عروسين قبل الزواج (أو بعده)  
ليتعلما كيف يعيشان أفضل حياة زوجية ناجحة ومستمرة كما قصدها الله  
لهما ليكونا سعداء في هذه الحياة ، وينشئان أطفالاً أسوياء وسعداء !!!