

# أكثر قربًا

٧ تأملات للمتزوجين

جيم وكاثي بيرنز

الحياة  
على الحافة



# أكثر قربًا

## جيم وكاثي بيرنز

## عن خدمة الحياة على الحافة

تسعى خدمة الحياة على الحافة لمساعدة المسيحيين أن يعيشوا الحياة المسيحية الحقيقية. تأسست الخدمة عام ١٩٩٥ بكونها البرنامج الإذاعي للقس والكاتب تشيب إنجرام، منذ ذلك الحين كان الله يجعلها تنمو حتى أصبحت خدمة عالمية للتلمذة. توفر "الحياة على الحافة" مواد للتعليم الكتابي والتلمذة لكي تتحدى وتجهز المسيحيين الذين يشعرون بالجوع الروحي في جميع أنحاء العالم ليصبحوا بالفعل تلاميذ ناضجين ليسوع.

نحن حركو دافعة تعد اتباع يسوع حول العالم ليصيروا تلاميذ حسب رومية ١٢. ورؤيتنا أن نشاهد حركة عالمية من المسيحيين الذين يعيشون المسيحية الحقيقية لمجد الله ولخير الجميع.

حتى تتلقى مصادر مجانية من خدمة الحياة على الحافة، انضم إلى قائمة البريد الإلكتروني: <http://livingontheedge.org>



©2024 من خدمة الحياة على الحافة

أكثر قربًا: ٧ تأملات للمتزوجين

تم النشر بواسطة الحياة على الحافة

صندوق بريد ٣٠٠٧، سواني، ولاية جورجيا ٣٠٠٢٤

[www.livingontheedge.org](http://www.livingontheedge.org)

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز استخدام أي جزء من هذا الكتاب أو إعادة إنتاجه أو تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة—إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير الضوئي أو التسجيل أو المسح الضوئي أو غير ذلك—إلا في حدود الاقتباسات القصيرة في المراجعات النقدية للمقالات، وذلك دون الحصول على إذن كتابي مسبق من الناشر.

كل الأجزاء الكتابية تم اقتباسها من الترجمة العالمية الحديثة من الكتاب المقدس®.

Copyright 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.® Used by

permission of Zondervan.

كل الحقوق محفوظة عالمياً.

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

تمت الطباعة في الولايات المتحدة الأمريكية.

## المحتوى

الثقة في كاتب القصة

لا تحد النظر عن الهدف

قوة الغفران

موعد غرامي غير قابل للتفاوض

تأثير السعادة

محبة خادمة أم محبة أنانية؟

قانون النقاء



## أكثر قربًا 7 تأملات للمتزوجين

خلال الثلاثين عام الماضية، قمنا بتجربة جميع كتب التأملات الخاصة بالزواج تقريبًا. ولكي نكون صادقين تمامًا، لقد أخفقنا في الالتزام بالاستمرار في قراءتها. كما جعلنا صخب الحياة والشعور بالذنب أحيانًا، لتفويتنا أيام عديدة، نتجاهل، بصمت، ما نعلم أنه مهمًا لنموننا. هذا الكتاب هو نتيجة محاولتنا الاقتراب من بعضنا البعض بينما لدينا رغبة حقيقية في تحسين نمونا الروحي كزوجين.

لدينا بعض الأصدقاء الذين يقرأون الكتاب المقدس كله معًا وآخرين يقضون وقتًا ممتدًا مع الله ومع بعضهم البعض كل يوم. ولكن هذا ليس حالنا. نحاول أن نصلي معًا كل يوم تقريبًا ولقد اتفقنا على تحديد موعد أسبوعي لتواصل الروحي أعمق. إذا كنتم في مرحلة أبعد منّا، قد لا تتجح هذه الوسيلة معكم، ويمكنكم قراءة هذا الكتاب خلال ٥٢ يومًا بدلًا من ٥٢ أسبوعًا. إن التحدي الذي نضعه أمام الزوجين هو البدء بمهمة صغيرة وهي استثمار ثلاثين دقيقة أسبوعيًا. قد يبدو ذلك إنجازًا بسيطًا، ولكننا اكتشفنا أن الإنجاز البسيط أفضل من لا شيء، وهو بالضبط ما يستقر عليه أغلب الأشخاص: لا شيء.

إن الهدف من كتاب "أكثر قربًا" هو أن يقرأه الزوجان معًا كلما أمكن ذلك. وتبدأ كل قراءة بجزء كتابي وقصة أو فكرة رئيسية تتعلق بموضوع عن الحياة أو الحياة الزوجية. لقد اخترنا أن يكون محتوى التأمل قصيرًا لأننا وجدنا أن أفضل طريقة لقراءة كتاب تأملات للزوجين هي أن يقرأ الزوجين التأمل معًا. قد لا يكون الجزء الأكثر فاعلية وتأثيرًا في التأمل يتعلق بالكلمات التي كتبناها، بل الحوار الذي سيدور بينكما حول "أسئلة المحادثات الإيمانية" التي ستجريها مع شريك حياتك بعد قراءة الكلمات معًا. لقد وجدنا أننا نتعلم بشكل أفضل حين نتحدث معًا حول الموضوعات المتعلقة بالحياة الزوجية، وبدون تواصل مهدف، سنهمل ونتحرك نحو السطحية.

نواصل تحدي الأزواج في كل مكان للاستثمار في وقت محدد كل أسبوع للالتقاء معًا بهدف الإلهام والتواصل والصلاة معًا. تجربتنا هي أننا لم نلتق أبدًا بزواج انتهى بالطلاق بعد أن صلى الزوجان معًا يوميًا وقاما بالاستثمار في وقت للنمو الروحي مرة واحدة على الأقل كل أسبوع. ربما يكون الجزء الأقل تطورًا في معظم العلاقات هو النمو الروحي. بالنسبة للبعض، قد يكون الأمر مرهقًا للغاية. أما بالنسبة للبعض الآخر، فقد يكون السبب أنهم لا يستطيعون الاتصال بسبب التوتر أو الغضب. نحن نجد أنه بغض النظر عن شعورك تجاه بعضكم البعض، فإن تخصيص وقت منظم للتركيز على الجانب العملي من حياتكم الروحية سيصنع معجزة في علاقتكم. في الواقع، على مر السنين، شهدنا نتائج معجزية عندما يتبنى الأزواج التحدي للنمو الروحي معًا. النتيجة التي نسمعها في أغلب الأحيان هي أنهم اقتربوا أكثر من الله وازدادوا قربًا من بعضهم البعض.

إذا، لنعتقد هذا الاتفاق. نود أن نتحداكم أن تقضيا وقت معًا بشكل أسبوعي لكي تركزا على حياتكم الروحية كزوجين. وإذا أخفقتم في الالتزام، لا تتوقفا - فقط استكملا التحدي من حيث توقفتما. ففرصة الاقتراب من بعضنا البعض ليست مجرد التزام بجدول صارم، بل هي إعطاء الأولوية لاتخاذ خطوات عملية للتواصل والنمو الروحي. اقبلا التحدي! قد تجدا بعض التأملات ذات معنى أكثر من غيرها، ولكن مع ذلك، فقط استمرا في المواصله. إن هذه الآيات والقصص والملاحظات هي بعض من المفضلة إلينا. وعلى الرغم من أن موضوعات المناقشة كانت تعطينا أوقات تواصل عظيمة، بل وحتى دموع وتوتر، إلا أن النتيجة النهائية كانت أننا نقرب من بعضنا البعض. سيتطلب هذا التحدي بعض الالتزام والإرادة من ناحيتكما لكي تقربا من الله ومن بعضكم البعض. تبدو هاتان الآيتان منطقيتين

## أكثر قرآً - ٧ تأملات للمتزوجين

لنا، الأولى هي "اقْتَرِبُوا إِلَى اللَّهِ فَيَقْتَرِبَ إِلَيْكُمْ" (يعقوب ٤: ٨)، والأخرى نصيحة بولس لتيموثاوس: "وَرَوِّضْ نَفْسَكَ لِلتَّقْوَى." (١) تيموثاوس ٤: ٧). نتمنى لكما، بعد أن عرفتما تلك الأفكار، أن تجدا القرب والحميمية والتواصل المتاح لأولئك الذين يسعون إليهم ويعملون بتلك الكلمات. وبعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب معاً، نود أن نعرف كيف سار الأمر معكما، كما نود أن نسمع قصتكما.

مع تحياتنا،

جيم وكاثي بيرنز

دانا بوينت، كاليفورنيا

Closer@HomeWord.com

ملاحظة: هذا الكتيب من خدمة الحياة على الحافة يحتوي على سبع تأملات الأولى. إذا كنت تود قراءة باقي الكتاب، يمكنك الذهاب إلى: [www.homeword.com/closer](http://www.homeword.com/closer).

## الثقة في كاتب القصة

تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طُرُقِكَ أَعْرِفْهُ، وَهُوَ يُقِيمُ سُبُلَكَ. (أمثال ٣: ٥-٦)

ما هي قصة خطبتكما وزواجكما؟ هل كان الله حاضرًا فيها منذ البداية؟ أعتقد ذلك، بغض النظر عما إذا كنتما قد لاحظتما حضوره في ذلك الوقت أم لا. يلتقي بعض الأزواج في أحداث استثنائية لا يمكن أن تحدث إلا بتدبير الله. التقى اثنان من جيراننا وتزوجا في معسكر اعتقال في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية. وتوفيا بعد سنتين عامًا من زواجهما، وكان ذلك بفارق أربع وعشرين ساعة بينهما. التقى والدا جيم في موعد غرامي ثنائي للتعارف، ولم تكن هناك أي معرفة مسبقة بينهما، وكان ذلك في موعد ظننت فيه والدة جيم أنها ستخرج مع الرجل الآخر وليس مع والد جيم. التقى والت وبارب لاريمور في صندوق الرمل في حديقة الكنيسة حين كان عمرهما خمس سنوات. وكان هذا الحب الوحيد في حياة كلٍ منهما. فقد كلٌّ من تود وبيكي شريك حياته السابق في وقت مبكر من زواجهما الأول؛ إذ توفيت زوجة تود بسبب ورم في المخ، وتوفي زوج بيكي في حادثة تزلج. فقاما معًا بدمج عائلتيهما وحياتهما. يقول تود وبيكي إن الله قد جلب لهما الفرح في خضم الحزن.

التقينا أنا وزوجتي في أول يوم لنا في الجامعة، وكنا "مجرد أصدقاء" قبل أن نبدأ في المواعدة. وعندما ننظر إلى الوراء، يبدو الأمر عشوائيًا للغاية أن يختار شابان من منطقتين مختلفتين في كاليفورنيا الدراسة في نفس الجامعة، وأخذ نفس الدروس، والعثور على أصدقاء مشتركين وأهداف متشابهة. بعد عدة مرات من الانفصال والعودة إلى المواعدة، والتي تكررت أكثر من مرة خلال سنوات الدراسة الجامعية، تزوجنا بعد أسبوع واحد من التخرج.

من الأسهل، بالطبع، فهم هذه الأحداث بعد وقوعها بدلاً من التنبؤ بها قبل حدوثها. لكن عندما نتأمل الماضي، ندرك أن الله كان حاضرًا.

**ما هي قصة علاقتكما؟** كيف ترون أيامكما الأولى مقارنة باليوم؟ لقد عانينا من العقم، لذلك نعتبر كل واحد من أطفالنا معجزة من الله. كان علينا أن نتعلم الوثوق به. مررنا بأوقات من المرض، وأوقات تحققت فيها الأحلام، وأخرى ضاعت فيها الأحلام. كانت هناك تغييرات في المسار المهني، وانتقالات للعيش في مدن أخرى. نشأت آمال وانكسرت وعود. ولكن، في كل ذلك، كان الله وسيظل حاضرًا. في الحقيقة، لا يوجد شيء مدهش بشكل خاص في زواجنا، ولكن في كل مرة نتأمل فيها حياتنا معًا، تظهر كلمة واحدة: معجزة. فبدون حضور الله وراحته وتشجيعه، لا نعتقد أننا كنا سنتمكن من الاستمرار. كان الله -وما زال- يحملنا حتى اليوم، حتى في الأوقات التي لم نكن ندرك فيها أنه يفعل ذلك.

**"تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ"**. هذه كلمات رائعة، لكنها ليست دائمًا سهلة التنفيذ. تعني هذه الكلمات أن تضع حياتك وزواجك بين يدي الله المحبة، مهما حدث. يمكنك أن تثبت رجاءك وإيمانك على وعده بأنه لن يتركك أو يهملك أبدًا. وهذا وعد عظيم. إذًا، ما الأمر الذي تحتاج إلى أن تضع ثقته بالله من أجله الآن؟

**"وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ"**. وصف بعض الناس الإيمان بالله بأنه مجرد عكاز، أما نحن فنراه أشبه بجهاز تنفس صناعي. إن كل زوجين أمامهما الخيار بين: الاعتماد على الله أو الاتكال على فهمهما الخاص. نأمل أن تختارا اليوم أن تثقا به. فهو بالتأكيد يعرف عن الحياة والعلاقات أكثر بكثير مما نعرفه نحن. قد لا ندرك دائمًا بالضبط إلى أين يقودك، لكن لأن تفضل أن يكون الله، الذي خلق الكون، هو من يقود حياتك وزواجك، بدلاً من أن تحاول قيادتها بنفسك؟ هل هناك شيء يحدث في حياتك الآن لا تفهمه تمامًا؟ ما الجوانب التي تحتاج فيها إلى حضور الله في حياتك؟

## الثقة في كاتب القصة

"فِي كُلِّ طَرَفِكَ أَعْرِفُهُ"، اسمح لله اليوم أن يكون جزءاً من أنشطتك اليومية وعلاقاتك. لقد عبّر يسوع عن ذلك ببلاغة في موعظة الجبل: "لَكِنْ أَطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ، وَهَذِهِ كُلُّهَا (أي كل احتياجاتنا) تُزَادُ لَكُمْ". (متى ٦:٣٣). من الرائع حقاً أن نرى الأزواج يتحولون من عيش حياتهم بمفردهم إلى معرفة الله في قراراتهم. كما قال أحد الأزواج الذين نعرفهم: "عندما طلبنا مساعدة الله وتدخله، بدا وكأن كل الأشياء تسير بسلاسة". هذا هو المغزى! أين تحتاج إلى أن تعرفه اليوم؟

"وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ". ما أروع هذا الوعد! لا يعد الله بأن الطريق لن يكون صعباً أحياناً، لكنه يعد بأن يرشدنا بينما نضع ثقتنا فيه ولا نعتمد على أنفسنا فقط. كم هو مدهش أن ننظر إلى الوراء في حياتنا وزوجنا ونقول: كان الله هنا.

### محادثات إيمانية

- تختلف مراحل الخطبة والزواج من شخص لآخر. دعنا نتحدث عن الجوانب التي نرى فيها الله في قصتنا
- يخبركم الكتاب المقدس أن تثقا في الله بكل قلوبكم وهو سيرشد طرقكم. ما الذي يعنيه هذا الوعد لنا كزوجين؟
- هذه هي الطريقة التي يمكنك أن تساعدني بها على أن أضع ثقتي في إرشاد الله أكثر: \_\_\_\_\_ . كيف يمكنني أن أساعدك؟

## لا تحد النظر عن الهدف

أَسْعَى نَحْوَ الْعَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةٍ دَعَاةِ اللَّهِ الْغُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ. (فيلبي ٣: ١٤)

إننا نعيش في مدينة ساحلية جميلة في دانا بوينت على ساحل جنوب كاليفورنيا. لا نشعر أبدًا بالملل من المنظر. في معظم الأيام، عندما نكون قريبين من الشاطئ، نرى جزيرة كاتالينا على بُعد ستة وعشرين ميلاً منه. في بعض الأيام يكون الطقس ضبابياً ولا يمكنك رؤية الجزيرة، لكنها محفورة إلى الأبد في أذهاننا. يستقل الناس القوارب من الميناء في مدينتنا لزيارة هذه الجزيرة الساحرة يومياً طوال العام. بعض الأشخاص يستقلون طائرة مروحية في رحلة مدتها خمس عشرة دقيقة. ويوجد عدد قليل من الأشخاص الشجعان الذين يستخدمون ألواح التجديف للوصول إلى الجزيرة، لكن نادراً ما يحاول أحد السباحة إليها.

في عام ١٩٥٢، قررت فلورنس تشادويك السباحة من جزيرة كاتالينا إلى شواطئ جنوب كاليفورنيا. كانت قد سبحت من قبل عبر القنال الإنجليزي، لذا اعتقدت أن هذه المهمة ستكون أسهل بالنسبة لها. ففزت في الماء في يوم شتوي بارد. لم تواجه فلورنس أي مشكلة في البداية. لكن بينما كانت تسبح لساعات متواصلة، وكان هناك قارب يتبعها لضمان سلامتها، بدأ الضباب يغطي المكان، وبدأت تتساءل عن المسافة المتبقية للوصول إلى وجهتها. وفي النهاية، أشارت إلى القارب ليقوم بنقلها. واتضح لاحقاً أن فلورنس كانت على بُعد نصف ميل فقط من تحقيق هدفها. لم تكن مرهقة أو متأثرة بشدة من البرد، ولكن كان الأمر ببساطة أن الضباب قد حجب رؤيتها لهدفها، مما دفعها للتوقف.

منذ يوم زفافنا، كان لدينا هدف: أن نقرب من بعضنا البعض ومن الله. لكن في كثير من الأحيان، كانت أعباء مسؤوليات المنزل وضغوط العمل وقلقنا على الأطفال وكل المسؤوليات الأخرى تحجب رؤيتنا للهدف، أي أن نكون أكثر قرباً. يمر الجميع بأيام ضبابية في الجانب الروحي. لكن الله موجود ليهمس لنا بصوته الهادئ المستمر: "لا تستسلموا. ثابروا. افعلوا كل ما بوسعكم للحفاظ على تركيزكم على الهدف".

قدم لنا كاتب رسالة العبرانيين وصفة المثابرة قائلاً: "لِذَلِكَ نَحْنُ أَيْضًا إِذْ لَنَا سَحَابَةٌ مِنَ الشُّهُودِ مَقْدَارُ هَذِهِ مُحِيطَةٌ بِنَا، لِنَطْرَحَ كُلَّ ثَقَلٍ، وَالْحَاطِيَّةِ الْمُحِيطَةِ بِنَا بِسُهُولَةٍ، وَلِنُحَاضِرَ بِالصَّبْرِ فِي الْجِهَادِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا، نَاطِرِينَ إِلَى رَبِّيسِ الْإِيمَانِ وَمُكْمِلِهِ يَسُوعَ، الَّذِي مِنْ أَجْلِ السُّرُورِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَهُ، أَحْتَمَلُ الصَّلِيبَ مُسْتَهِينًا بِالْحَزْزِ، فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرْشِ اللَّهِ. فَتَفَكَّرُوا فِي الَّذِي أَحْتَمَلُ مِنَ الْخَطَاةِ مُقَاوِمَةً لِنَفْسِهِ مِثْلَ هَذِهِ لِنَلَّا تَكَلُّوا وَتَحَوَّرُوا فِي نَفْسِكُمْ." (عبرانيين ١٢: ١-٣). إن الطريقة التي ستساعدكم على ألا تكلاً وتحوراً في نفوسكم في زواجكم هي أن تثبتنا أنظاركم على الهدف. ابقوا تركيزكم على يسوع - هدفنا وحافظنا ومخلصنا.

## محدثات إيمانية

- هل مررنا بوقت كان هناك ضباب يحيط بحياتنا الزوجية؟
- ما هي الجوانب التي نحتاج أن نثابر فيها الآن؟
- كيف يمكنني أن أساعدك في هذا؟

## قوة الغفران

فَاغْفِرُوا إِن كَانَ لَكُمْ عَلَى أَحَدٍ شَيْءٌ، لِكَيْ يَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضًا أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ زَلَّاتِكُمْ.  
(متى ١١: ٢٥)

يتفق جميع المختصين في الزواج على نفس الشيء: إن الزيجة الصحية هي التي يمارس أطرافها الغفران. ولبناء علاقة أطرافها أكثر قرآناً من بعضهما البعض، من الضروري أن يمنح الطرفان الغفران ويستقبلانه أيضاً بنعمة. توجد في الكتاب المقدس واحدة من أبرز القصص والتي تعد مثلاً رائعاً عن الغفران: حين غفر يسوع للمرأة التي أمسكت وهي تزني في ذات الفعل (انظر يوحنا ٨: ١-١١). هذه أخبار سارة لنا كأشخاص غير كاملين.

في البداية، أحضرت المرأة ليسوع في حالة من الخزي. وكان الناموس اليهودي واضحاً حيال ذلك الموقف: كان يجب أن تُرجم بحجر. (مازلنا لا نعلم السبب وراء غياب الرجل المشترك معها في هذه الخطية). وحين أخبر يسوع عن الخطية التي ارتكبتها، لم يجب على المرأة مباشرة. لقد نظر إلى نظرات الجموع المتعالية وقال هذه العبارة: "مَنْ كَانَ مِنْكُمْ بِلاَ خَطِيئَةٍ فَلْيَرْمِهَا أَوْلاً بِحَجَرٍ!" ثم انحنى يسوع إلى أسفل وكتب شيئاً ما على الرمل. فألقى واحداً فواحداً الحجر، ورجعوا إلى المدينة تاركين يسوع بمفرده مع المرأة. والآن نسجع حوارهم العميق. " يَا امْرَأَةُ، أَيْنَ هُمُ أَوْلَيْكَ أَلَمْ تُسْتَكُونِ عَلَيَّ؟ أَمَا دَائِكَ أَحَدٌ؟" فأجابت بخجل، وعلى الأرجح بدموع في عينيها بينما ترى الجمع يذهب بعيداً: " لَا أَحَدٌ، يَا سَيِّدِي!" ثم نظر يسوع إلى عينيها المرتعبة وقال: "وَلَا أَنَا أَدِينُكَ. أَذْهَبِي وَلَا تُخَطِيئِي أَيْضًا."

هل قال لها يسوع أنه لا بأس في خطيتها؟ لا، على الإطلاق. في الحقيقة، أخبرها ألا تخطئ أيضاً. والكلمات التي قالها: "وَلَا أَنَا أَدِينُكَ" هي نفس الكلمات التي يقولها للمسيحيين حتى الآن. إنه يجبنا بالكامل وبلا شروط. وبما أننا محبوبون على هذا النحو المدهش، يمكننا أن نجد القوة لنغفر.

توجد أم قد تعرض طفلها لإطلاق نار وقتل دون قصد عن طريق عضو في عصابة، وكان لتلك الأم الجرأة أن تغمر القاتل في النهاية بغفرانها وتغير حياته إلى الأبد. كما كان هناك زوج قد سمع بخيانة زوجته له وقال: "عزيزتي، لا أصدق أنك قد تفعلين ذلك. لنذهب إلى القس للمشورة ونرى إذا ستنمکن من إصلاح هذا الأمر." إن الأفعال اليومية التي تنطوي على الغفران بين الزوج والزوجة يمكن أن يكون لها أكثر التأثيرات عمقاً؛ فالغفران فعال لكلا الفردين، مانح الغفران ومستقبله.

يقول الكاتب والمفكر العظيم فيليب يانسي: "الغفران يوقف دورة اللوم والألم، ويكسر ألم عدم النعمة." ويضيف قائلاً: "الغفران يخفف قبضة الذنب على الشخص المذنب، حتى وإن كانت العقوبة العادلة لا تزال مطلوبة... الغفران يخلق رابطاً استثنائياً، مما يضع مانح الغفران في نفس جانب الشخص الذي ارتكب الخطأ".<sup>(١)</sup>

(١) من مقال "قيود انعدام نعمة" (The chain of ungrace)، موقع: خبزنا اليومي (Our Daily Bread) ٩ أكتوبر ٢٠٠٨: <https://odb.org/2008/10/09/the-chain-of-ungrace>

## قوة الغفران

### محادثات إيمانية

- ما الذي يمنحك الرجاء في قصة غفران يسوع للمرأة التي أمسكت في ذات الفعل؟ هل يوجد أمر ما يزعجك في القصة؟
- ما هو الموقف الذي اختبرت فيه غفراني لك وكان ذلك ذا معنى خاص بالنسبة لك؟
- هل هناك شيء يحتاج أحدنا إلى طلب المغفرة من الآخر بشأنه؟ دعونا نأخذ بعض الوقت لنتحدث عن ذلك.

## موعد غرامي غير قابل للتفاوض

مُقَدِّمِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا فِي الْكِرَامَةِ. (رومية ١٢: ١٠)

عندما تتلاشى شرارة الحب في بدايته المبكرة، غالبًا ما تحل محلها مشاعر التعلق -أي العشرة في الثقافة المصرية- الطويلة الأمد المتوقعة. قد يكون هذا أمرًا جيدًا، لكن في بعض الأحيان يحتاج الحب إلى إعادة إشعال شرارته. تُعد عطلات نهاية الأسبوع فرصة رائعة. عندما يكون بإمكانك الحصول على عطلة. ولكن سرعان ما تطغى مشاغل الحياة اليومية على تلك اللحظات الرومانسية النادرة. لقد لاحظنا أن الأصدقاء الذين يحافظون على الشغف في زواجهم يشتركون في شيء واحد: لديهم موعد غرامي منتظم غير قابل للتفاوض. حتى المواعيد الغرامية قد تصبح روتينية، لكن عندما يبادر الزوجان بإدخال لمسات جديدة وحيوية على علاقتهما، تعود تلك الشرارة، مما يعيد خلق الدفعة العاطفية والكيميائية التي كانت موجودة في بداية العلاقة.

هل لديك موعد غرامي منتظم مع شريك حياتك كل أسبوع أو كل أسبوعين؟ إذا كانت الإجابة لا، فقد تكون تفتقد التواصل العاطفي المهم للحفاظ على دفء علاقتكما. إن الأزواج الذين لا يبذلون الطاقة ولا يركزون على المواعدة في علاقتهم، لا يستمتعون بأفضل علاقة زوجية؛ بل تصبح علاقتهم أشبه بعلاقة العمل الروتينية. أعلم أنني (جيم) ينبغي عليّ أن أسأل نفسي كثيرًا: هل أعطي كافي فقط بقايا مشاعري؟ يجب عليّ -بل أرغب- في تخصيص أفضل طاقتي وتركيزي لموعدنا الغرامي الأسبوعي. يعني هذا بالنسبة لنا أن نركز على بعضنا البعض أكثر من أن ننشغل فقط بفواتير المنزل أو شؤون دراسة الأطفال.

أشارت إحدى الدراسات إلى أن الباحثين طلبوا من كل زوجين قضاء تسعون دقيقة أسبوعيًا في موعد غرامي مع بعضهما البعض. وأظهرت النتائج أن الزوجين الذين التزموا بذلك كانوا أكثر ميلًا للاستمتاع بحياتهما الزوجية أكثر مقارنةً بمن لم يخصصوا وقتًا لمواعيد غرامية منتظمة. ثم قام الباحثون بتقسيم الأزواج الذين كانوا يخرجون في مواعيد غرامية إلى مجموعتين: المجموعة الأولى طُلب منها الانخراط في أنشطة "شيقة" يستمتع بها كلا الزوجين، مثل حضور الحفلات الموسيقية أو العروض المسرحية، بالإضافة إلى أنشطة حركية مثل التنزه في الطبيعة أو التزلج. هذه المواعيد الغرامية غالبًا ما تتطلب بعض التخطيط المسبق. أما المجموعة الثانية، فقد طُلب منها القيام بأنشطة مريحة وأكثر شيوعًا، مثل تناول العشاء في مطعم أو مشاهدة فيلم في السينما. وعلى الرغم من أن كلا المجموعتين استمتعنا بالمواعيد، إلا أن الأزواج الذين خاضوا معًا تجارب شيقة ومميزة كانوا أكثر ميلًا للحفاظ على مستوى أعلى من الرومانسية في علاقتهم الزوجية.

لذلك، التزم بموعد غرامي منتظم مع شريك حياتك، ويجب أن يكون الالتزام بهذا الموعد الغرامي غير قابل للتفاوض. ثم خطا لهذا الموعد قبل أن تخرجا من المنزل! في الندوات التي نجريها عن الزواج، ندعو الزوجين إلى استحضار أفكار غير تقليدية فيما يخص المواعيد الغرامية التي سيخرجون إليها. إن الاستمتاع برابطة عاطفية قوية سيعود بالفائدة على علاقتكما، كما سيثقل الرومانسية بينكما مرة أخرى!

### محادثات إيمانية

- هل أنتما راضيان عن علاقتكما العاطفية؟
- ما الذي يمكننا فعله لنعزز الرومانسية في حياتنا الزوجية؟
- ما هي المواعيد الغرامية المفضلة لديك معي في الأعوام الماضية؟

## تأثير السعادة

الْقَلْبُ الْفَرْحَانُ يُطَيِّبُ الْجِسْمَ، وَالرُّوحُ الْمُنْسَحِفَةُ تُجَفِّفُ الْعَظْمَ. (أمثال ١٧: ٢٢)

هل كنت تعلم أن السعادة قابلة للانتقال من شخص لآخر؟ وفقًا لدراسة عمرها عشرين عامًا، يمكن تحديد شعور الناس بالفرح ونظرتهم للحياة من خلال مدى سعادة أصدقائهم وخاصة أزواجهم. في الواقع، هذه ليست مفاجئة. يقول الكتاب المقدس الكثير عن توجهاتنا، مما يشمل هذه الفكرة: "نُورُ الْعَيْنَيْنِ يُفْرِحُ الْقَلْبَ. الْخَبْرُ الطَّيِّبُ يُسَمِّنُ الْعِظَامَ." (أمثال ١٥: ٣٠). هذا يعني أن الضحك قد يكون أفضل دواء للوصول إلى حياة زوجية دافئة وحميمة ومليئة بالحب. كما أظهرت الدراسات أن الضحك والفرح يعززان المناعة، ويحسنان الحالة المزاجية، ويخففان الآلام، ويزيلان التوتر. في الواقع، تساعد الفكاهة في تخفيف الأفكار السلبية المرتبطة بالمشكلات الصحية الجسدية والعاطفية.

قال صديقنا العزيز نيد براينز، مقتبسًا عن والده، الذي كان يقول: 'اختر شريك حياتك بحكمة، فقرارك هذا سيحدد ٩٠٪ من سعادتك و١٠٪ من تعاستك!' لسنا على يقين من صحة هذه الفكرة في العموم، لكنها بالتأكيد منطقية.

مررنا بموسم في حياتنا أدركنا فيه أننا تقريبًا توقفنا عن الاستمتاع معًا؛ إذ كانت تربية أطفالنا ودفع الفواتير وخلق توازن بين المهام الموجودة في جدولنا المزدحم والعديد من المسؤوليات الأخرى قد حجبت عنا الشعور بالفرح. لقد كان هناك مغناطيس على ثلاجتنا مكتوبًا عليه ببساطة: "هل مازلتنا نستمتع بحياتنا بعد؟" فكان تذكيرًا صغيرًا لنا بعدم أخذ الحياة على محمل الجد بشكل مفرط.

إذا كنت دائم الشكوى ومتذمرًا طوال الوقت<sup>(١)</sup>، فلا تتفاجأ إذا بدأ شريك حياتك وأولادك في الابتعاد عنك. فبينما ترهقنا السلبية، تمامًا كما وصفها الكتاب المقدس بأنها "الْوَكْفُ الْمَتَّبَعُ فِي يَوْمٍ مُمَطَّرٍ"<sup>(٢)</sup> (أمثال ٢٧: ١٥)، ننجذب بطبيعتنا إلى الضحك والفرح والمرح.

إليك درسين يمكنك العمل عليهما فيما يتعلق بـ "تأثير السعادة". أولاً، لا يعتمد شعورك بالسعادة الدائمة على ما يحدث من حولك، بل على ما يجري داخلك. ترتبط السعادة الحقيقية بصفاتك الداخلية ومواطن القوة في شخصيتك، وليس بالأحداث الخارجية. وهذا يعني أنه يجب عليك أن تعمل على تطوير شخصيتك ومعالجة مشكلات قلبك قبل التركيز على الأمور الخارجية. ثانيًا، يمكنك أن تختار أن تكون شخصًا مليئًا بالبهجة، وسيتربك هذا أثرًا إيجابيًا كبيرًا على شريك حياتك. هناك أغنية شعبية قديمة تقول ما معناه: "لا تقض النهار كله في اللوم والتذمر والشكوى، ثم تتوقع أن تلقى الحب في المساء." قد تبدو هذه العبارة قاسية بعض الشيء، لكنها تحمل رسالة واضحة.

إن السعادة في الحياة الزوجية اختيارًا، ولقد وجدنا أنه إذا اعتنيت باللحظات الخاصة، ستعتني الأعوام فيما بعد بنفسها. إليك ركائز السعادة الثلاث:

١. خصص وقت للمتعة والفرح والاستمتاع بالأوقات الجميلة مع شريك حياتك. هل تأخذ زمام المبادرة في إدخال طاقة المرح إلى علاقتك؟
٢. انخرط في الخدمة والعبادة. هل تخصص وقتًا منتظمًا لعبادة الله وإسعاد الآخرين عن طريق الخدمة؟
٣. عش حياة ذات هدف. غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يعيشون حياة ذات مغزى أكثر سعادة. هل تقدر أن تقول إن حياتك ذات مغزى وهدف؟

(١) من نطلق عليه في الثقافة المصرية: شخص نكدي أو دائم النكد.

(٢) الهطول المتتابع لقطرات المطر من خلال فتحات السقف في يوم غزير المطر. (تفسير وليم ماك دونالد في تطبيق مركز دراسات الكتاب المقدس)

## تأثير السعادة

### محادثات إيمانية

- إذا كان هناك مقياس للسعادة من ١ إلى ١٠ (١٠ هو الأعلى)، كم سيكون تقييمك لنفسك على مقياس السعادة؟ \_\_\_\_\_
- كيف ستكمل هذه الجملة الآتية؟ "أكون في أسعد حالٍ وأكثر بهجة حين \_\_\_\_\_".
- ما الذي يمكنني أن أفعله أو أكونه لكي أجعلك أكثر سعادة في حياتنا الزوجية؟

## محبة خادمة أم محبة أنانية؟

بَلِّ بِالْمَحَبَّةِ أَعْدِمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا. (غلاطية ٥: ١٣)

تعيش هيلين وزوجها لي واحدة من أروع الزوجات التي نعرفها. هما في أواخر الستينيات من عمرهما، ومع ذلك لا تزال أعينهما تلمع حين ينظران إلى بعضهما البعض. يتشابهان الأيدي باستمرار، ومن السهل ملاحظة أن حبهما قد نما على مر السنين، ولم يتلاشى كما يحدث مع العديد من الأزواج.

ذات مرة خلال مؤتمر عن الحياة الزوجية، سألنا هيلين ولي: "كيف تحافظان على علاقتكما الزوجية قوية ومتجددة؟" نظرت هيلين إلى زوجها لي فابتسم، ثم أمسك لي بيدها وتحدث إليها مباشرة، وليس إلينا: "هل تذكرين ما قلته لك في يوم زفافنا؟" ابتسمت هيلين بخجل وأجابت: "بالطبع أتذكر." فقال لها: "لقد قلت لك: سأبذل كل ما بوسعي لأحبك أكثر في كل يوم من أيام زواجنا." نظرت هيلين إلى لي وسألته: "وماذا قلت لك أنا؟" ثم أجابت بنفسها: "لا، بل أنا من سيبذل كل ما بوسعه لأحبك أكثر كل يوم." عندها فقط التفتنا إلينا، وقال أحدهما: "هذه ليست مجرد كلمات منمقة، بل هو وعد قطعناه لبعضنا البعض، وحاولنا جاهدين أن نعيشه كل يوم."

ليس الزواج مساومة بنسبة ٥٠/٥٠؛ بل إنه خضوع متبادل وتقديم محبة خادمة حتى في الأوقات التي لا يكون لدينا الرغبة في ذلك. فحتى الزوجات الأكثر صحة، يمر أفرادها بمواسم يبدو الأمر فيها وكأنه صفقة تسير بمعدل ٢٠/٨٠، ولكن هذا جزء طبيعي من العلاقة. إن إظهار الإكرام لبعضكما البعض يعني أن المبادرة والالتزام بخدمة شريك حياتك بشكل مقصود. ولم يذكر أي أحد أن الأمر سيكون يسيرًا، ولكنه ممكن. حياتك الزوجية تستحق ذلك. لذا، تسابقا في إظهار المحبة لبعضكما البعض كل يوم.

لا يظن أيٌّ منا أنه أناني في تقديم محبته في البداية. فعادةً ما نميل إلى إرضاء الآخرين وسنحاول بذل جهد إضافي حتى عندما لا يكون ذلك صحيحًا. ومع ذلك، وجدنا أن هذا المفهوم يشكّل تحديًا لنا لأننا غالبًا ما نضع توقعات عالية جدًا تجاه بعضنا البعض. لا يمكن لشريك حياتك قراءة أفكارك. لذا فإن أفضل طريقة للتعبير عن احتياجاتك هي أن تفصح عن هذه الاحتياجات لشريكك بوضوح.

حين كان صديقنا توم يمر بوقت عصيب في عمله، طلب من كيم زوجته ألا تثير الحديث عن مشكلات العمل في وقت متأخر من المساء؛ لأن ذلك كان يجعله يغرق في التفكير ويجد صعوبة في نوم. وعلى الرغم من أن كيم كانت بحاجة إلى التحدث عن مشكلات العمل حتى يطمئن قلبها، إلا أنها احترمت طلب توم من خلال التحلي بالانضباط الذاتي وسألته عن موعد مناسب له خلال الاثنتي عشر ساعة القادمة ليتحدثا عن العمل. فكان أكثر استعدادًا للإجابة على أسئلتها احتسائهما القهوة في الصباح. وهذا مثال بسيط على تقديم المحبة الخادمة بدلًا من المحبة الأنانية.

أبذل كل ما بوسعك في علاقتك، وستلاحظ النتائج، وحتى إن لم ترها على الفور، ستدرك أنك تفعل ما هو صواب. فالعلاقات التي يسعى أفرادها إلى "خدمة بعضهم البعض بمحبة" هي التي تدوم أطول وتكون أكثر إشباعًا.

## محبة خادمة أم محبة أنانية؟

### محادثات إيمانية

- هل توجد أي مواقف الآن تجعلك تجد صعوبة في إظهار الاحترام لي؟ هل كانت هناك أوقات حين وجدت صعوبة في أن تحبني؟
- يقول الكتاب المقدس في رسالة أفسس: "أَيُّهَا الرِّجَالُ، أَحِبُّوا نِسَاءَكُمْ... وَأَمَّا الْمَرْأَةُ فَلْتَهَبْ رَجُلَهَا." (أفسس ٥: ٢٥، ٣٣) تم إضافة جزء من كل عدد للتأكيد على الفكرة). يتحدث الكتاب بشكل خاص عن حاجة الزوجة للحب وحاجة الزوج للاحترام.
- الزوج: كيف يمكنني أن أحبك بطريقة أكثر فاعلية؟
- الزوجة: ما الطرق المحددة التي يمكنني من خلالها أن أظهر لك الاحترام؟

## قانون النقاء

فَوْقَ كُلِّ نَحْفَظٍ آخَفَظَ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجُ الْحَيَاةِ. (أمثال ٤: ٢٣)

الطريق إلى علاقة زوجية حميمة وآمنة يمر دائمًا عبر مسار النقاء والإخلاص. وللأسف، عندما يتسلل عدم الإخلاص العاطفي أو الجنسي، بما في ذلك الإباحية، إلى العلاقة، فإنه يؤدي في معظم الأحيان إلى تفككها.

إن الدعوة إلى النقاء الجنسي قبل الزواج ليست أمرًا جديدًا. لكننا ندعو الشباب—والأزواج أيضًا—إلى الالتزام بعهد مدى الحياة، وهو ما نسميه "قانون النقاء".

اتعهد بالالتزام بالنقاء الجنسي إكرامًا للرب ولعائلتي ولشريك حياتي (المستقبلي).

ويتضمن ذلك:

- إكرام الله في أجسادنا (انظر ١ كورنثوس ٦: ٢٠).
- تجديد أذهاننا لما هو صالح (انظر رومية ١٢: ٢).
- تحويل أعيننا عن النظر إلى الباطل (انظر مزمو ١١٩: ٣٧).
- فوق كل تحفظ، نحفظ قلبنا (أمثال ٤: ٢٣).

كما ذكرنا، يحتاج المتزوجون إلى العيش وفقًا لقانون النقاء تمامًا كما يحتاج غير المتزوجين إلى ذلك. فالعلاقات الزوجية الصحية تجعل الاستقامة الجنسية أولوية. يحرص الأزواج الواعون على وضع حدود سليمة لحماية قلوبهم من العلاقات السامة التي قد تضر بزواجهم. يقول ديفيد كلاردر في كتابه المميز <sup>(١)</sup> "Close Calls"، إنه قدم مشورة لآلاف الأشخاص الذين مروا بتجربة الخيانة الزوجية. كان يعتقد معظمهم أنه محصن ضد الوقوع في الخيانة الزوجية. ولكن، بسبب عدم وضع الحدود المناسبة، اختبروا وجود انجذاب متبادل كان من الممكن أن يظل مجرد صداقة بريئة أو اهتمامًا مشتركًا، إلا أن غياب الحدود الصحية أدى إلى تطور هذا الانجذاب إلى افتتان مفرط، ثم إلى تعلق غير طبيعي بالشريك الجديد، وأخيرًا إلى التورط العاطفي أو الجنسي.

اقطع عهدًا اليوم أن تعيش وفق قانون النقاء. افعل كل ما بوسعك لكي تعيش بعيدًا عن اللوم وأن تعيش "كَمَا يَحَقُّ لِإِنْجِيلِ الْمَسِيحِ" (فيلبي ١: ٢٧). لن تتحدد مخارج حياتك عن طريقك كم لديك من المال أو نوع المنزل الذي تعيش فيه، ولكن من خلال الطريقة التي تحفظ بها قلبك. اختر طريق النقاء والاستقامة الصحيح. عبر كاتب الأمثال عن هذه الفكرة ببراعة حين قال: "مَنْ يَسْلُكُ بِالْأَسْتِقَامَةِ يَسْلُكُ بِالْأَمَانِ" (أمثال ١٠: ٩). كما أن شريكه أيضًا سيسلك بالأمان.

(١) ديفيد كلارك، كتاب "Close Calls": ما يود مرتكبو الخيانة الزوجية إخبارك به عن حماية حياتك الزوجية (شيكاغو: نورثفيلد، ٢٠٠٨).

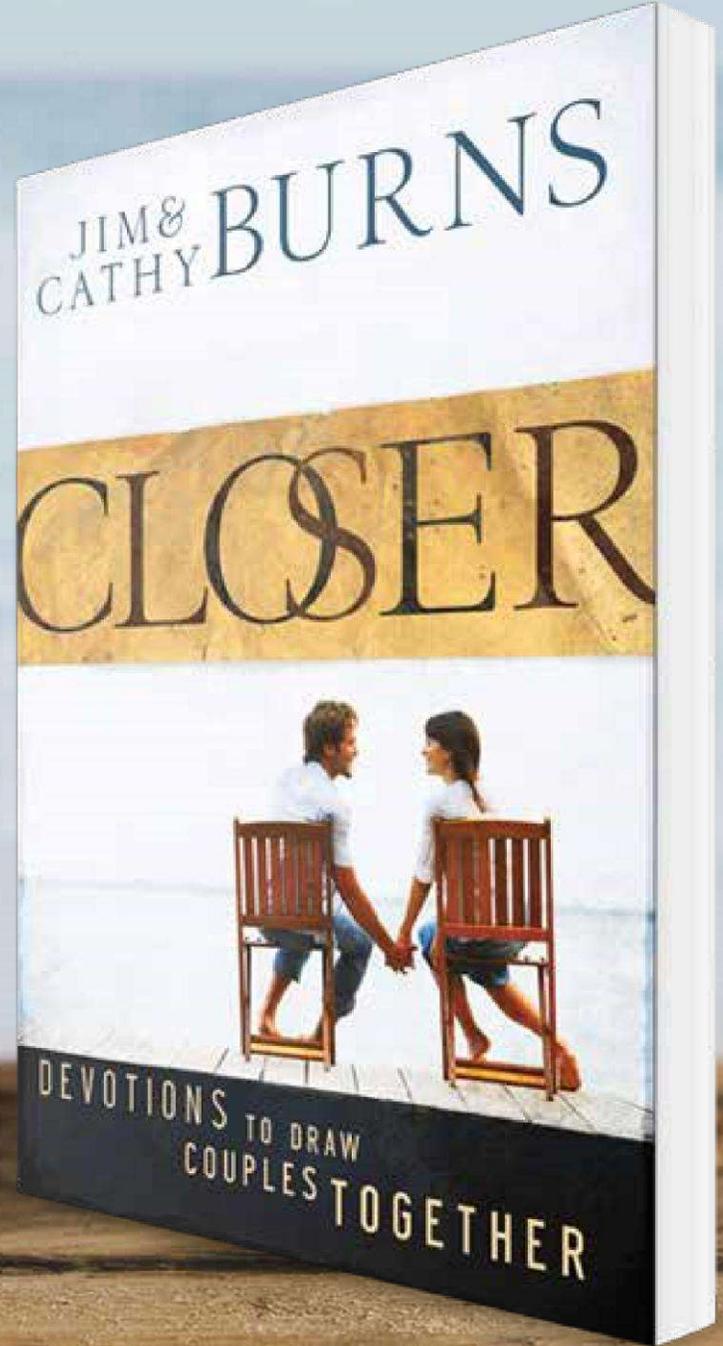
## قانون النقاء

### محادثات إيمانية

- كيف ستكمل هذه الجملة؟ "سوف التزم تجاهك بنقائي واستقامتي باتباع هذه الطرق المحددة \_\_\_\_\_".
- هل كان هناك وقتًا كنت قلقًا فيه من جهة إخلاصي؟
- كيف ستكمل هذه الجملة؟ "من بين الخطوات الأربعة التي يتضمنها قانون النقاء، الخطوة التي أود أن التزم بالعمل عليها أكثر هي \_\_\_\_\_".

تأملات على مدار العام لنقترب من بعضنا البعض

لجيم وكاثي بيرنز



متاح الآن على:

[homeword.com/closer](http://homeword.com/closer)