

المشاكل العائلية الصغيرة



السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: متى ٧: ٥؛ أفسس ١: ٧؛ فيلبي ٢: ٤-٨؛ أفسس ٤: ٢٦، ٢٧؛ يعقوب ١: ١٩، ٢٠؛ كولوسي ٣: ١٩؛ متى ٧: ١٢.

آية الحفظ: «إِعْضِبُوا وَلَا تُخْطِئُوا. لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَىٰ غَيْظِكُمْ» (أفسس ٤: ٢٦).

حتى أفضل الأسر تواجه أوقات معاناة، وأوقات خصام. فهذه مجرد إحدى الحقائق عن الحياة في عالم ساقط. أمورٌ بسيطةٌ مثل مَنْ عليه الدور في التخلص من القمامة، أو إذا كانت ابنتك التي هي في سن المراهقة قد انتهت من فرضها المنزلي، أو أنهى ابنك واجباته، هي مشكلات مزعجة ولكن بسيطة نسبياً يمكن أن تُحل على وجه العموم بأدنى إخلال بالحياة العائلية. ولكن قد تهدد مشكلات أخرى بالإخلال بالحياة العائلية: الحماسة التي تهدد إساءتها واستغلالها بدمار زواج سيده وصحتها؛ أو الأب ذو المرض العقلي الذي يسيء إلى أطفاله؛ أو الابن الذي يهجر كل ما تعلمه في نشأته الدينية ليسلم نفسه لاسلوب حياة مشوش غير شرعي؛ أو الابنة التي تصبح مدمنة لعقار ما.

مراراً وتكراراً يخبرنا العهد القديم أن نحب أحداً الآخر (يوحنا ١٣: ٣٤؛ رومية ١٢: ١٠)، وأن نعيش في سلام وانسجام مع أحداً الآخر (رومية ١٥: ٥؛ عبرانيين ١٢: ١٤)، وأن نكون صبورين، وعطوفين، ورفيقي القلوب تجاه أحداً الآخر (١كورنثوس ١٣: ٤)، وأن نأخذ بعين الاعتبار الآخر قبل ذاتنا (فيلبي ٢: ٣)، وأن نحتمل أحمال بعضنا البعض (أفسس ٤: ٢). بالتأكيد، قول كل هذه أسهل من تنفيذها، حتى ولو كان مع أفراد عائلتنا ذاتها. سوف ندرس في هذا الدرس بعض الطرق التي تساعد على تهدئة المشاكل العائلية الصغيرة.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم الموافق ٨ حزيران (يونيو).

الخصام

اقرأ متى ٧: ٥ وأمثال ١٩: ١١. ما المبدآن المهمان اللذان يقدران على مساعدتنا في تجنب الخصام مع الآخرين؟

يقدم كاتب الأمثال ملاحظة نبهية: «بِدَايَةِ الْخِصَامِ مِثْلُ رَشِّ الْمَاءِ، فَأَوْقِفِ الْخِصَامَ قَبْلَ أَنْ يَنْفَجِرَ» (أمثال ١٧: ١٤، الترجمة العربية المُبسطة). بمجرد بدءه، قد يصبح إنهاء الخصام صعبًا لا يصدق العقل. وفقًا لرومية ١٤: ١٩، يمكننا منع الخصام باتباع شيئين: ما هو للسلام، وما هو لبُنيان الآخر. ما مدى أهمية هذين المبدئين في تحقيق التوافق في العائلة؟

أحيانًا عندما تعترف بمسؤوليتك في خصامٍ ما، قد يجعل ذلك الطرف الآخر يلين. تراجع خطوةً للوراء وفكر فيما إذا كان الأمر يستحق المعركة.

يقول سفر الأمثال: «الإنسانُ العاقِلُ طويلُ البالِ، وفَخْرُهُ أَنْ يَصْفَحَ عَنِ الْخَطِئِ» (أمثال ١٩: ١١، الترجمة العربية المشتركة). وفي الوقت ذاته، فُكِّرْ في الاختلاف الذي سيصنعه هذا في حياتك بعد ثلاثة أيام. بل بالأحرى، أي تأثير سيتركه بعد خمس أو عشر سنوات؟ كم من زيجةٍ على سبيل المثال، مرت بأوقات صعبة بسبب مشكلات تبدو اليوم تافهة؟

عوضًا عن أن تدع الخصام يدوم طويلًا، عليك، بينما تتحدث مع الشخص الآخر — سواء شريك الحياة، أو طفلًا، أو صديقًا، أو زميل العمل — أن توضح المشكلة أو موضوع النقاش بوضوح وأن تركز على الموضوع الحالي. فالخصومات غالبًا ما تضمحل عندما تضيع المشكلة التي أشعلت الخصام في الكلمات الغاضبة، وفي الوقت ذاته، تُلقَى القضايا الماضية والجروح الماضية في الخليط (وقد يكون ذلك مميّزًا، خاصة للزواج). وأحد الطرق لبداية نقاش أفضل وأسهل هو تأكيد علاقتكما. دع الآخر يعلم أنك تهتم اهتمامًا عميقًا به وبعلاقتكما. وبمجرد تصريحك بمشاعرك الإيجابية، يمكنك الانتقال للقضية المطروحة؛ ولكن حذارٍ من استخدام كلمة «لكن».

حيث أن التصريح بفكر إيجابي ثم قول «لكن» ينفي ما صرحت به للتو. وبمجرد مشاركة مشاعرك، أصغ لوجهة نظر الآخر، وتأمل فيما قاله أو قالته، وحينئذ فقط اقترح حلًا يأخذ في الاعتبار مصلحة الطرفين الفضلى (فيلبي ٢: ٤، ٥).

فكر في بعض النزاعات الماضية التي تبدو الآن سخيطة وبلا معنى. ماذا يمكنك أن تستفيد من تلك الخبرات ما قد يساعد، على الأقل من جانبك، على منع حدوث شيئًا شبيهًا مجددًا؟

بعض المبادئ للزواج

الزواج، مثل السبت، هو هبة من الله للبشرية ترجع أصولها لعدن. وكوننا أذفنتست سبتيين، نحن نعلم ما فعله عدو الأرواح وما لا يزال يفعله لكل من السبت والزواج. حيث أن أفضل الزيجات سوف تعاني أحيانًا من الخصومات. ما يلي هو بعض المبادئ التي يمكنها مساعدة الأزواج على حل هذه المشكلات.

اقرأ أفسس ١: ٧. أي مبدأ جوهرى موجود هنا ولا بد أن يكون جزءًا من أي زواج؟

لا بد أن تتعلم الغفران، خاصة إذا كان شريك حياتك لا يستحقه. فيمكن لأي شخص أن يغفر لمن يستحق؛ في الواقع، بالكاد يعتبر ذلك غفرانًا. أما الغفران الحقيقي فهو الغفران لأولئك الذين لا يبررونه، مثلما يغفر الرب لنا من خلال المسيح. فلا بد أن نفعل بالمثل. وخلاف ذلك، سوف يبدو زواجنا، إن دام (وهو من غير المرجح)، كالجحيم.

اقرأ رومية ٣: ٢٣. أي مبادئ جوهرية موجودة هنا أيضًا؟

لا بد أن تقبل أنك متزوج لشخص خاطئ، لكائن مُدَمَّر إلى درجة ما عاطفيًا وجسديًا وروحيًا. تعوّد على ذلك. تقبل أخطاء شريك حياتك. وصل من أجله. قد يتعين عليك التعايش مع تلك الأخطاء، ولكن لا يجب أن تتسلط عليك وإن فعلت ذلك، سوف تأكلك حيًا. إن الله القدوس والكامل. يقبلنا، من خلال المسيح، كما نحن، ولذلك لا بد وأن تفعل أنت، يا مَنْ تكون بالكاد قدوس وكامل، بالمثل مع شريك حياتك.

اقرأ فيلبي ٢: ٤-٨. أي مبادئ مهمة هنا أيضًا يمكننا استخدامها لتساعدنا، لا في الزواج وحسب، بل في جميع العلاقات المنذرة بالمشكلات؟

دور الغضب في الخصام

مَن لم يختبر الغضب في وقتٍ ما أو في آخر؟ ما يجعله أسوأ هو عندما يكون ذلك الغضب موجّه لفردٍ من العائلة. بالإضافة إلى رفض المغفرة، قد يتحول الغضب إلى سمٍ الذي سيؤذي إلى ألم شديد ومعاناة في البيت والأسرة والعلاقات بوجه عام.

اقرأ أفسس ٤: ٢٦، ٢٧؛ وجامعة ٧: ٩. كيف يمكننا أن نوازن فهمنا للغضب بصفته عاطفة والغضب بصفته خطية؟ ما هو الفرق؟

ماذا يقوله يعقوب في يعقوب ١: ١٩، ٢٠ ويجب علينا تطبيقه كلما استطعنا، ولكن بالأخص عندما نتعامل مع أفراد العائلة الذين تغضبنا تصرفاتهم وطباعهم وكلماتهم؟

إذا كنت غاضبًا بشأن شيءٍ ما، بدلًا من أن تدعه يخلق فوق حياتك مثل سحابةٍ قاتمةٍ، حوِّله إلى شيءٍ إيجابي. صلِّ من أجل هؤلاء الذين يجرحونك ويسيتئون إليك، سامحهم وباركهم. قد لا يكون الأمر سهلًا في البداية، ولكن عندما تتخذ قرارًا وتلتزم به، سوف يهتم الله ببقية الأمر.

أحيانًا تنشأ جذور الغضب في البيوت التي ترعرعنا فيها. فالناس الغضوبون غالبًا يأتون من عائلات غضوبة لأنهم يتعلمون من قذواتهم ويحملون السلوك ذاته إلى حياتهم الخاصة، وفي النهاية يمررونه إلى أطفالهم. أحيانًا قد ينتج الغضب من احتياجات غير مسددة أو من الغيرة، مثلما كان في حالة قايين، الذي أدى إلى قتله لأخيه.

قد يكون لديك سببًا وجيهًا للغضب، ولكن لا تستخدمه كعذر للبقاء على ذلك الحال. لا تنكره ولا تحاول

تبريره، بل أطلب من الله أن يساعدك كي تتعامل معه بطريقة إيجابية. يوجه الرسول بولس إلينا نصيحةً سديدة: «فَلَا تَدَعِ الشَّرَّ يَهْزِمَكَ، بَلِ اهْزِمِ الشَّرَّ بِالْخَيْرِ» (رومية ١٢: ٢١، الترجمة العربية المبسطة).

جميعنا لديه أسبابًا للغضب، حتى لدرجة الألم. وفي بعض الحالات قد يكون غضبنا ذلك له مبرر. ولكن السؤال هو: كيف يمكننا، من خلال قوة الله، ألا ندع ذلك الغضب يجعلنا، ويجعل الآخرين من حولنا، بؤساء؟

الخصام، والإساءة، والقوة، والسيطرة

أحياناً يتطور الخصام والغضب المُعلَّقان إلى ديناميكية سلبية ومدمرة جداً، بل وإلى علاقة مسيئة. وقد تتخذ الإساءة أشكالاً متعددة، مثل: جسدية، ولفظية، وعاطفية، ونفسية، وجنسية، إلخ. ولكن أي نوع من الإساءة يناقض المبدأ الرئيس لملكوت الله - المحبة غير الأنانية.

أي تعاليم جوهرية عن العلاقات موجودة في ١ يوحنا ٤: ٧، ٨ وكولوسي ٣: ١٩؟

«أَيُّهَا الرَّجَالُ، أَحِبُّوا نِسَاءَكُمْ، وَلَا تَكُونُوا قُسَاةً عَلَيَّهِنَّ» (كولوسي ٣: ١٩). تشير كلمة «قساة» في اللغة اليونانية الأصلية إلى كون الشخص غضوب أو حانق على شريك الحياة، مُسبباً ألماً مستمراً، وعداءً شديداً، ومعبراً عن تعبيرات الكراهية تجاه الآخر. إن بولس واضح بقول أنه لا يجب أن يكون الزوج أو الزوجة عدواني أو عنيف. فالإساءة العاطفية أو الجنسية أو الجسدية سلوك غير مقبول في الزوج أو الشريك المسيحي. بل، ما هو مقبول هو محبة شريك الحياة. ويوضح بولس أيضاً أن المحبة تتأني وترفق، وأن المحبة لا تحسد، ولا تتفاخر، ولا تنتفخ، ولا تُفَبِّح، ولا تطلب ما لنفسها، ولا تحتد، ولا تظن السوء، ولا تفرح بالإثم بل تفرح بالحق. المحبة تحتل دوماً، وتُصدِّق دوماً، وترجو دوماً، وتصبر دوماً. ولا صفة من صفات المحبة تتغاضى ولو عن بعدٍ عن الإساءة أو تقبلها بأي طريقة أو شكل أو هيئة.

العلاقة السليمة هي العلاقة التي يشعر الشريكان فيها بالحماية والأمان، وفيها يُسيطر على الغضب بطريقة صحيحة، وفيها خدمة الآخر هي العرف السائد. غالباً ما يشعر ضحايا الإساءة بالذنب، وكأنهم المسؤولون عن إغاظه المسيء إليهم أو على الإرجح يستحقون بطريقة ما الإساءة التي تقع عليهم. قد يكون المسيؤون مهيمنين جداً وغالباً ما يكونوا مهرة في جعل ضحاياهم يشعروا بالمسؤولية. ولكن الحقيقة هي أنه لا أحد يستحق أن يساء إليه من قبل آخر، والمسبيؤون مسؤولون عن اختياراتهم وتصرفاتهم الخاصة. والأخبار السارة هي أن

الكتاب المقدس يقدم عزاءً، لا شعوراً بالذنب، لضحايا الإساءة. وفي بعض المواقف التي يستحيل فيها التحكم في المشكلة، لا يجب أن نخاف من طلب العون الخارجي.

كم من المؤسف أن بعض الثقافات تتغاضى تقريباً عن الإساءة للمرأة. لماذا لا يجب أن يقع أي مسيحي في ذلك النوع من التصرفات، بغض النظر عمّا تسمح به ثقافته؟

المغفرة والسلام

«فَبِالْكَفِيَّةِ الَّتِي تُحِبُّ أَنْ يُعَامَلَكَ الْآخَرُونَ بِهَا، هَكَذَا عَلَيْكَ أَنْ تُعَامِلَهُمْ. هَذِهِ هِيَ خُلَاصَةُ شَرِيحَةِ مُوسَى وَتَعْلِيمِ الْأَنْبِيَاءِ» (متى ٧: ٢١، الترجمة العربية المُبسَّطة). فكر في جميع الطرق في خبرتك الخاصة، في العائلة وخارجها، التي تحتاج أن تطبق بها هذا المبدأ، وعلى السطور أدناه، اكتب فقط ماهية تلك الأوقات وحدد كيف يمكنك بالإيمان فعل ذلك تمامًا.

نصح كاتب العبرانيين قائلًا: «اتَّبِعُوا السَّلَامَ مَعَ الْجَمِيعِ، وَالْقَدَاسَةَ الَّتِي بَدُونَهَا لَنْ يَرَى أَحَدُ الرَّبِّ» (عبرانيين ١٢: ١٤). حتى عندما نتخذ جميع الخطوات اللازمة، بعض الناس الذين جرحونا لن يسمعوا أو يتغيروا قط. قد يُقدِّم البعض على الأرجح اعتذارًا، ولكن

لن يفعل الآخرون كذلك. وفي كلتا الحالتين، الأفضل لنا، خاصة إذا كان الطرف الآخر فردًا من العائلة، أن نسير في رحلة الغفران المذكور قبلاً.

في الواقع، الغفران هو جزء حيوي من حل الخصام، وخاصة في العائلة. عندما يخطيء شخص إلينا، يحب عدو الله أن يضع جدارًا بيننا وبين ذلك الشخص، عائقًا يمنعنا من محبة ذلك الشخص كما أحبنا المسيح. والغفران هو قرار نتخذه لنتخطى ذلك العائق.

«لا يُغفر لنا لأننا نغفر للآخرين، بل مثلما نغفر للآخرين. ويوجد أساس كل الغفران في محبة الله غير المُستَحَقَّة، ولكن بتصرفاتنا مع الآخرين نظهر سواء إذا كنا قد اخترنا امتلاك تلك المحبة. ولذلك يقول المسيح: «لَأَنَّكُمْ بِالِدَيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ» متى ٧: ٢» (روح النبوة، طريق الحياة، صفحة ١٦٠).

وفي الوقت ذاته، عندما نخطئ، علينا أن نحاول إصلاح العلاقة المنهدمة مع الآخر، مما قد يتضمن الذهاب للآخر وإخباره أو إخبارها أنك نادمٌ على ما فعلت وطلب السماح منه. وذلك هو ما قاله يسوع: «لِذَلِكَ إِنْ كُنْتَ تُقَدِّمُ تَقْدِيمَةً عَلَى الْمَذْبُوحِ وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنْ شَخْصًا آخَرَ لَهُ شَيْءٌ عَلَيْكَ، فَاتْرُكْ تَقْدِيمَتَكَ هُنَاكَ أَمَامَ الْمَذْبُوحِ، وَأَذْهَبْ وَأُصْلِحْ مَعَ ذَلِكَ الشَّخْصِ أَوَّلًا، ثُمَّ ارْجِعْ وَقَدِّمْ تَقْدِيمَتَكَ» (متى ٥: ٢٣، ٢٤). جيدٌ أن يعتذر منا شخصٌ أخطأ إلينا ويطلب المغفرة. وهكذا، جيدٌ أن نقدم للآخرين ذات النوع من الاهتمام.

كيف يساعدك التفكير في كل ما تحتاج أن يُغْفَرَ لك في تعلُّم مسامحة الآخرين؟

لمزيد من الدرس: «في أحياناً كثيرة جداً يكون الأبوان غير متحدثين في حكمهما للعائلة. فيكون الأب، الذي لا يتواجد مع أطفاله إلا قليلاً، والذي يجهل صفات طبعهم ومزاجهم، قاسياً وفظاً. ولا يتحكم في مزاجه، ويُقوِّم في سخطٍ شديدٍ. فيعلم الطفل هذا، وبدلاً من الخضوع، يملؤه العقاب بالغضب. وتسمح الأم بالتغاضي عن السلوكيات الخاطئة في مرة ستعاقب عنها بقسوة في مرة أخرى. فلا يدرك الأطفال قط ماذا يتوقعون، ويجربون لمعرفة كم قد يتمادوا في الخطأ دون عقاب. وهكذا تُزرع بذور الشر التي تنمو وتحمل ثماراً» (Ellen G. White, *The Adventist Home*, p. 314, 315).

«لا بد أن يكون البيت مركزاً لأظهر وأسمى أنواع المحبة. يجب أن يُراعى السلام، والوئام، والمحبة، والسعادة بكل مثابرة يومياً، حتى تسكن هذه الأشياء الثمينة في قلوب أولئك الذين تتكون منهم العائلة. «لا بد وأن تُغذَى نبتة المحبة بحرص، وإلا ستموت. ولا بد أن يراعى كل مبدأ حسنٍ إذا أردنا أن يزدهر في النفس. وذلك ما يزرعه إبليس في القلب من حسد، وغيره، وظن السوء، وتكلم بالشر، وعدم صبر، ومحاباة، وأنانية، وشهوة، وكبر، لا بد وأن تُقتلح جذوره. أما إذا سُمِح لهذه الأمور الشريرة بالبقاء في النفس، سوف تُثمِر ثماراً تُنجس كثيرين. أه، كم من شخص يزرع النباتات السامة التي سوف تقتل ثمار المحبة الثمينة وتنجس النفس!» (Ellen G. White, *The Adventist Home*, p. 195, 196).

أسئلة للنقاش

١. اقرأ النص التالي المقتبس من مقالة عن الزواج. «لأنَّ لَيْسَ لَنَا رَئِيسٌ كَهَنَةَ غَيْرِ قَادِرٍ أَنْ يَرْتِي لُضَعْفَاتِنَا، بَلْ مُجَرَّبٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ مِثْلُنَا، بِلَا خَطِيئَةٍ» (عبرانيين ٤: ١٥). كما وضع المسيح نفسه في مكاننا، لكي يعرفنا أفضل معرفة، ينبغي علينا أن نفعل بالمثل مع أزواجنا وزوجاتنا. حاول أن تنظر إلى أي موقف أو أزمة معينة، لا من وجهة نظرك الخاصة بل من وجهة نظر شريك حياتك. ادرس كيفية نظره أو نظرتها للموقف، وكيفية تأثيره عليه أو عليها، ولماذا يشعر أو تشعر هكذا حياله. يمكن لهذا المبدأ أن يخفف كثيراً من حدة المواقف الصعبة. بأي طرق يمكننا تطبيق هذا المبدأ في جميع نواحي النزاع محتمل الحدوث مع الآخرين؟

٢. في الصف، جاوب عن السؤال «هل الغضب خطية؟». علل رأيك.