Twitter: @alqareah
2.6.2016

# علاقاتُ الزوجين ببيتِ الحما

دليل تشابمان
لعلاقات ودِّيَّة بالحموَين

غاري تشابمان

# علاقاتُ الزوجين ببيتِ الحما

دليل تشابمان لعلاقات ودِّيَّة بالحموَين

غاري تشابمان

ترجمة

عصام داود خوري

أوفير
ophir

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

**Marriage Saver Series #6: In-Law Relationships, Arabic.**

Copyright © **2008 by Gary Chapman.**
Arabic Edition @ 2009 by Ophir Printers & Publishers - Jongbloed bv. Middle East with permission of Tyndale House Publishing, Inc. All rights reserved.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photo-copy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

**علاقات الزوجين ببيت الحما**
الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٩
حقوق الطبع محفوظة

**أوفير للطباعة والنشر**
ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الأردن
هاتف: ٧٦٨ ٥٦٦٥ ٦ ٩٦٢+
فاكس: ٧٦٨ ٥٦٣٩ ٦ ٩٦٢+

E-mail: info@ophir.com.jo
www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/١١/٤٩٠٧
ISBN: 978-90-5950-117-1

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

Twitter: @alqareah

# الفهرس


| | |
|---|---|
| مقدِّمة | ٧ |
| الفصل ١: أصغوا قبل أن تتكلَّموا | ١٩ |
| الفصل ٢: تعلَّموا فنَّ إبداء الاحترام | ٤٣ |
| الفصل ٣: تكلَّموا بالأصالة عن أنفسكم فقط | ٨٥ |
| الفصل ٤: اسعوا إلى التفاوض | ٩٥ |
| الفصل ٥: التمسوا ولا تطالبوا | ١١٥ |
| الفصل ٦: امنحوا هبة الحرِّيَّة | ١٣١ |
| الفصل ٧: المحبَّة فوق كلِّ شيء | ١٥١ |
| الخاتمة | ١٦٥ |
| أفكارٌ تستحقُّ أن نتذكَّرها | ١٦٩ |
| ملاحظات | ١٧٥ |


Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# مقدِّمة

على مدى ثلاثين عامًا، كان أشخاصٌ يجلسون في مكتبي ويُطلعوني على خلافاتهم مع أنسبائهم. وكنتُ أصغي بينما هم يقولون:

- "إنَّ شقيقة زوجي تثير جنوني. فهي تخبرني كيف أربِّي أولادي، ولكنَّها عازبة! ما الذي تعرفه هي عنِ الأمومة؟"
- "إنَّ حماتي وأختَ زوجي تعملان على إقصائي. فَهُما تتناولان طعام الإفطار كلَّ يوم سبتٍ خارجًا، ولم تدعواني يومًا إلى الانضمام إليهما. إنَّهما تعرفان أنَّ أمِّي وشقيقاتي يَعشنَ على بعد ستِّمئة ميلٍ (نحو ٩٦٥ كيلومتر). أشعر بأنِّي مُستبعَدةٌ من دائرة أنشطتهما النِّسويَّة".
- "عندما يحضر والد زوجي لِتناوُل العشاء، فإنَّ جُلَّ ما يمكنه الحديث بشأنه هو الرياضة، والعمل، أو ما قد



Twitter: @alqareah

قرأ في الصحيفة. وهو لا يسأل أبدًا عن تفاصيل حياتنا، ويبدو منفصلًا عنَّا تمامًا من الناحية العاطفيَّة".

- "يحاول شقيق زوجي السيطرة عليه. وهو يكبره بخمس سنوات، وربَّما كان يفعل هذا طِوال حياته، ولكنَّ ذلك لا يعجبني".

- "ما فعله صهرُنا في الأساس إنَّما هو اختطاف ابنتنا. وهو يرفض منذ زواجهما السماح لها بحضور مناسباتنا العائليَّة".

- "عندما يدعونا أهل زوجي إلى بيتهم، فإنَّهما يشملان جميع أولادهما مع أُسَرهم بهذه الدعوة. تمنَّيتُ لو يدعوانا ولو لمرَّة واحدة وحدَنا كزوجَين".

- "يعطي أهل زوجتي نقودًا لها لِشراء أشياءَ لا يمكننا تحمُّل كلفتها. إنَّ هذا التصرُّف يشعرني بالامتعاض. أتمنَّى لو يَدَعانِنا نسيِّر شؤون حياتنا بأنفسنا".

- "تريد حماتي أن تعلِّمني كيف أطبخ. لقد كنتُ أطهو



Twitter: @alqareah

طعامي قبل زواجنا بِخمس سنوات. أعتقد أنّي أعرف كيف أطبخ. وأنا لست بحاجةٍ إلى مساعدتها".

- "من الصعب أن ندعوَ شقيق زوجتي وشقيقتها فقط للقيام بأنشطةٍ معًا. إنَّ حماتي مطلّقة، ونشعر بأنَّ دعوتَها هي عبءٌ علينا".
- "يحضر أهل زوجي فجأةً "على غير انتظار". ويكون هذا أحيانًا أثناء انهماكي بعملٍ عليَّ إنجازه. أتمنّى لو يحترمون جدول مواعيدنا".

ربَّما أمكنك إضافة بعضٍ من شكاياتك الخاصَّة. غالبًا ما تُركِّز مشاكل الأنسباء على مسائلَ كالسيطرة، والتدخُّل، وعدم الملائمة، والتعارض في القِيَم والتقاليد. إنَّ هدف هذا الكتاب هو تقديم أفكارٍ عمليَّةٍ حول كيفيَّة التصرُّف خلال هذه الصراعات وبناءِ علاقاتٍ إيجابيَّة.

عندما يتزوَّج شخصان، فإنَّهما لا يتزوَّجان بعضهما البعض فقط؛ بل يتزوَّجان داخل أسرةٍ موسَّعة تتألَّف من والدَي الزوجَين، وربَّما



Twitter: @alqareah

أشقَّائهما. ويأتي هؤلاء الأنسباء بجميع الأحجام والأشكال والطبائع. كما أنَّهم يأتون ومعهم ماضٍ من التقاليد العائليَّة، وطرق التعامل مع بعضهم البعض. مهما كان ما نقول أيضًا عنِ الأُسَر، فإنَّه يسعنا الاتِّفاق على أنَّ جميع الأسر تختلف بعضها عن بعض. وغالبًا ما تؤدِّي هذه الاختلافات إلى صعوباتٍ قابلةٍ للتعديل.

إنْ كنَّا قادرين على إجراء هذه التعديلات، فإنَّ باستطاعتنا إيجاد علاقاتٍ إيجابيَّةٍ بين الزوجَين وأنسبائهما. وإن لم نستطع ذلك، فقد يصبح موضوع الأنسباء مزعجًا إلى أقصى حدّ. إنَّ العلاقات الأبويَّة- أهله وأهلها- هي مجال الخلافات الأكثر شيوعًا.

في خُطَّة الله، لم يُوضَع دور الأنسباء ليكونوا عاملَ شقاق. إنَّما كان القصد أن يكونوا عنصرَ مساندةٍ ودعم. إنَّ الحرِّيَّة والتآلفَ والانسجام هم هدفُ الكتاب المقدَّس المثاليُّ للعلاقة بالأنسباء. ولتحقيق هذا المثل الأعلى في الزواج، ينبغي أن يسير الانفصال عنِ الأهل جنبًا إلى جنب مع الإخلاص والتفاني في محبَّتهم.



Twitter: @alqareah

## الانفصال عنِ الأهل

تقول الأسفار المقدَّسة: "من أجل هذا يترك الرجل أباه وأمَّه ويلتصق بامرأته ويكون الاثنان جسدًا واحدًا"[1]. يتضمَّن نموذج الله للزواج "تَرْك" الأهل و"اتِّحاد الزوجَين". ويتضمَّن هذا بالتالي تغييرًا في الولاء. إذ يكون الولاء قبل الزواج للأهل، ويتحوَّل بعد الزواج للشريك.

غالبًا ما ندعو هذا "قَطْع الحبال النفسيَّة". إنْ كان الخلافُ ما بين الزوجة وحماتها خلافَ مصالح، فعلى الزوج أن يقفَ إلى جانب زوجته. إنَّ هذا لا يعني أن تُعامَل الأمُّ بطريقةٍ غير لائقة؛ إنَّما يعني أنَّها لم تَعُدِ الأنثى المُهيمِنة في حياته. إنَّ مبدأ الانفصال عنِ الأهل هو أمرٌ غاية في الأهمِّيَّة. سنَسعى إلى تطبيق هذا المبدإِ في الفصول القادمة. ما من زوجَين سيتمكَّنان من بلوغ كامل استطاعتِهما في الزواج دون هذا الانفصال النفسيِّ عنِ الأهل.

ربَّما لا يوجد ما هو أهمُّ من مبدإِ الانفصال عنِ الأهل هذا إلَّا خطوة اتِّخاذ القرار. قد يقدِّم أهلك أو أهل شريكك اقتراحاتٍ تتعلَّق



Twitter: @alqareah

بمجالاتٍ متعدِّدة من حياتكما الزوجيَّة. ينبغي أن يُدرَس كلُّ اقتراحٍ من هذه الاقتراحات بجِدِّيَّة، ولكنَّك أنت مَن يجب أن يتَّخذ القرار الذي يتعلَّق بك نهايةَ الأمر. عليك ألَّا تسمح للأهل بدفعك إلى اتِّخاذ قرارات لاتوافق أنت وزوجتك عليها.

## الإخلاص والتفاني تُجاه الأهل

المبدأ الأساسيُّ الثاني للزواج هو وجوبُ إكرام والدَينا. لقد أعطى الله شعبَ العهد القديم الوصايا العشر، التي إحداها، "أكرم أباك وأمَّك لكي تطول أيَّامك على الأرض التي يعطيك الربُّ إلهك"[٢]. لقد أكَّد الرسول بولس على هذا المبدإ في العهد الجديد لمَّا قال: "أكرم أباك وأمَّك. التي هي أوَّل وصيَّة بوعد. لكي يكون لكم خيرٌ وتكونوا طِوال الأعمار على الأرض"[٣].

لا تتوقَّف وصيَّة إكرام الأهل عندما نتزوَّج إذ تعني كلمة إكرام "إبداء الاحترام". وهي تتضمَّن معاملة الآخرين بطريقةٍ عطوفةٍ ونبيلة. قالت إحدى الزوجات: "إنَّ والديَّ لا يعيشان حياةً محترمة. كيف أستطيع أن أحترمهما، في حين أنِّي لا أتَّفق مع ما



Twitter: @alqareah

يفعلانه؟" هذا صحيح، لا يعيش الأهل كلُّهم حياةً محترمة. قد لا تكون أفعالهم جديرةً بالاحترام. ولكنَّه يتحتَّم علينا إكرامهم لأنَّهم خُلقوا على صورة الله ومثاله؛ ولأنَّهم قد منحونا الحياة. قد لا نتَّفق مع اختيارهم لأسلوب حياتهم، ولكنَّنا نستطيع أن نحترمَهم كأشخاصٍ، حتَّى عندما لا نحترم مسلكهم. من الصواب دائمًا إكرام أهلنا وأهل شريكنا. إنَّ تَرْكَ الأهل بِهدف الزواج، لا يلغي مسؤوليَّة إكرامهم.

كيف نعبِّر عنِ الإكرام لأهلنا في حياتنا اليوميَّة؟ إنَّنا نُكرِمهم بإبقاء خطوط الاتِّصالات مفتوحةً بيننا بزيارتهم، أوِ الاتِّصال هاتفيًّا بهم، أو إرسال رسائل البريد الإلكترونيِّ إليهم. إنَّك تسعى بِمثل أساليب التواصل هذه، إلى إيصال رسالةٍ فحواها: "إنِّي ما زلتُ على حبِّي لكما، وأودُّ أن تكونا جزءًا من حياتي". لا ينبغي أبدًا تفسير معنى التَّرْك على أنَّه هَجْر. إنَّ الاتِّصال المنتظم هو جزءٌ ممَّا يعنيه إكرام الأهل. وفي الواقع، إنَّ الفشل في التواصل يقول: "إنِّي لم أَعُدْ أهتمّ".

يصف لنا العهد الجديد أسلوبًا آخرَ لإكرام الأهل: "ولكن إن



Twitter: @alqareah

كانت أرملةٌ لها أولادٌ أو حفَدَةٌ، فَلْيتعلَّموا أوَّلًا أن يوقِّروا أهل بيتهم ويُوفوا والدَيهم المكافأة. لأنَّ هذا صالحٌ ومقبولٌ أمام الله"[٤]. عندما كنَّا صغارًا، كان أهلنا يعملون على تلبية احتياجاتنا المادِّيَّة. وقد يكون علينا الآن، وهم يتقدَّمون في السنّ، أن نعاملهم بالمثل. إن دعَتِ الحاجة، ومتى دعت، علينا أن نتحمَّل مسؤوليَّة الاهتمام باحتياجات أهلنا المادِّيَّة. إنَّ إخفاقنا في تحمُّل هذه المسؤوليَّة هو إنكارٌ لإيماننا بالسيِّد المسيح. يقول بولس الرسول: "وإن كان أحدٌ لا يعتني بخاصَّته ولا سيَّما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شرٌّ من غير المؤمنين"[٥]. علينا أن نُظهر إيماننا بالسيِّد المسيح بأفعالنا، وذلك بإكرام والدَينا.

## من منظور الأهل

إن كنَّا والدَين لأولادٍ متزوِّجين، سيفيدنا لو تذكَّرنا هدفنا. لقد درَّبْنا أولادَنا منذ ولادتهم ليكونوا مستقلِّين- أو على الأقلّ، كان علينا أن نفعل هكذا. لقد علَّمناهم كيف يطهون الطعام، وكيف يغسلون الصحون، وكيف يرتِّبون الأسِرَّة، وكيف يشترون الثياب، وكيف يوفِّرون النقود، وكيف يتَّخذون قراراتٍ مسؤولة. كما علَّمناهم احترام



Twitter: @alqareah

السلطات وقيمة الفرد. ومختصَر الحديث، لقد سعَيْنا إلى إيصالهم إلى مرحلة النضج. إنَّنا نريدهم أن يكونوا قادرين على إدارة حياتهم.

وعند زواجهم، يتحقَّق هدفنا بمساعدتهم على أن يصبحوا مستقلِّين. لقد ساعدناهم على الانتقال من مرحلة التَّبعيَّة الكاملة لنا كأطفال، إلى حالة الاستقلاليَّة الكاملة كمتزوِّجين حديثًا. علينا أن ننظر إليهم في المستقبل على أنَّهم أشخاصٌ بالغون سَيَرسمون طريقهم بأنفسهم، في السرَّاء والضرَّاء. وعلينا ألَّا نفرض أبدًا إرادتنا عليهم مرَّةً أخرى. يجب أن نحترمهم كأندادٍ لنا.

هذا لا يعني أنَّنا لن نقوم بمساعدة أولادنا المتزوِّجين بعد الآن. بل يعني هذا أنَّنا عندما نرغب في المساعدة، فإنَّنا سنسألهم أوَّلًا إنْ كانوا يريدون هذه المساعدة. إنَّ الهديَّة غير المرغوبة ليست بِهديَّة، بل هي عبء.

في بعض الأحيان، يقدِّم الأهل مساعداتٍ ماليَّةً إلى أولادهم المتزوِّجين بِهدف مساعدتهم على ترسيخ معايير نمطِ حياةٍ لا يمكنهم تحمُّل تكاليفه. إنَّ هذا التصرُّف لا يؤدِّي إلى تعزيز الاستقلاليَّة.



Twitter: @alqareah

كما لا ينبغي للوالدَين أن يستخدما الهدايا للتأثير في ولدٍ متزوِّج. "سنشتري لك سيَّارةً جديدة إنْ..." إنَّ ذاك ليس بِهديَّة، بل هو محاولة للتَّلاعب بغية الوصول إلى هدفٍ شخصيّ.

يرغب الأهل في بعض الأحيان بإسداء النُّصح لأولادهم المتزوِّجين. وتقتضي القاعدة الأساسيَّة من الأهل تقديم النصيحة في حال طُلبَت منهم فقط. إن لم يطلب أولادكم مشورتكم؛ وشعرتُم أنتم بالرغبة الشديدة في تقديمها، استأذنوهم في ذلك على الأقلّ، وسؤال "أتودُّون أن أبيِّن لكم وجهة نظري في الموضوع؟" هو سؤالٌ جيِّد. إنَّ إسداء نصحٍ لأولادكم المتزوِّجين لم يطلبوه منكم، لا يساعد على تنمية علاقاتٍ إيجابيَّة.

إنَّ الغايات التي نطمح أن نَصِل إليها هي الحرِّيَّة والألفة والانسجام. يحتاج الزوجان إلى الدفء العاطفيِّ الذي يأتي نتيجةَ علاقةٍ سليمةٍ مع أهل الزوجَين. والأهل بحاجةٍ إلى الدفء الذي يمنحهما إيَّاه الزوجان. إنَّ الحياة أقصر من أن نقضيَها في الخلافات والعلاقات المقطوعة. لن نتَّفق دائمًا مع أولادنا المتزوِّجين، ولكنَّنا نستطيع أن نُبديَ لهمُ الاحترام ونمنحَهم الحرِّيَّة لاتِّخاذ قراراتهم بأنفسهم.



Twitter: @alqareah

إذًا، كيف يمكننا على وجه الدقَّة أن نصبح وأنسباؤنا أصدقاء؟ في الصفحات القليلة التالية، سأطلعكم على سبعة مبادئ ستعمل على تغيير العلاقات بالأنسباء تغييرًا جذريًّا.

لقد قصدتُ أن يكون هذا الكتاب قصيرًا؛ لأنّي أعرف أنَّكم منشغلون ولا وقتَ لديكم. يمكنكم على الأرجح أن تقرأوه بأقلّ من ساعتَين. وستجدون أنَّ قراءةَ هذا الكتاب هي استثمارٌ جيِّدٌ لوقتكم. هذا وتوجد في نهاية كلِّ فصلٍ قصير مقترحاتٌ عمليَّةٌ تتعلَّق بكيفيَّة حياكة هذه الأفكار داخل نسيج حياة أسرتك.

سواءٌ أشقيقَ الشريك كنتَ أم الصهر، أم كنتِ الكنَّة، أم الحماة، أم شقيقة الشريك، فإنَّ هذه المبادئ هي لكم. إن كنت ستسعى إلى تطبيق هذه المبادئ على علاقاتك بأنسبائك، فإنّي أتوقَّع أنَّك ستبدأ في رؤية تغييراتٍ إيجابيَّة في مواقف أنسبائك وسلوكهم. ستجد في نهاية كلِّ فصلٍ مقطعًا تحت عنوان "وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق". اتبع هذه المقترحات، وستكون في طريقك باتِّجاه علاقاتٍ إيجابيَّةٍ بالأنسباء.



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# ١

# أصغوا قبل أن تتكلَّموا

تُعدُّ حماةُ مارشا سيِّدةً ميسورة. في المقابل، نشأتْ مارشا في بيتٍ متواضع حيث كان الاهتمام الأكبر مُنصبًّا على العطاء والتضحية الشخصيَّة. كان والدُها يَشغَلُ منصبَ رئيس لجنة الإرساليَّات في الكنيسة، وكانت مشاركة والدتها في تقديم الخدمة إلى النساء فاعلة. كانتْ مارشا في كلِّ عام، بقدر ما تستطيع أن تسعفها ذاكرتها، تشاهد والدَيها وهما يوفِّران المال ليتمكَّنا من تقديم منحةٍ ذات قيمة

Twitter: @alqareah

إلى معونات الإرساليَّات السنويَّة. وهي نفسها كانت تقتطعُ مبلغًا من مصروفها كطفلة لتقدِّمه إلى هذه المؤسَّسة.

بعد سنتَين من الزواج، كانت مارشا مُحبطةً تمامًا في ما يتعلَّق بحماتها. "إنَّها تدعوني كلَّ شهرٍ إلى الغداء. إنَّ رؤيتَها تُسعدني دائمًا، ولكنَّها تُصِرُّ بعد الغداء على اصطحابي للتسوُّق كي ما تبتاعَ لي ثوبًا جديدًا. قدَّرتُ في البداية كرمَها، ولكنْ بمرور الوقت، بدا وكأنَّ وقت الغداء راح يقصر رويْدًا رويْدًا، بينما امتدَّ انغماسنا في التسوُّق إلى وقت ما بعد الظهر. وهي لا تبحث البتَّة عن ثياب في التنـزيلات، وقد اشترت لي بعض الثياب الغالية الثمن حقًّا".

تابعت مارشا قائلةً: "إنِّي أحسَبُ ذلك هدرًا مفرطًا للمال، كما أشعر وكأنَّها تحاول شراء صداقتي. عندما أقول لها إنِّي لستُ بحاجةٍ إلى ثوبٍ جديد هذا الشهر، فإنَّها تقول: تحتاج كلُّ سيِّدةٍ إلى ثوبٍ جديد. إنَّه يرفع روح الشخص المعنويَّة".

قالت مارشا: "حسنًا، إنَّه لا يرفع روحي المعنويَّة، إنَّما يجعلني أشعر بالاستياء منها. لماذا لا تعطي هذه النقود إلى أشخاصٍ بحاجةٍ



Twitter: @alqareah

فعليَّة إليها؟ إنَّ خزانة ملابسي ملآنةٌ بالثياب. أنا لا أرغب في جَرْح مشاعرها. أريد علاقةً لا يكون التسوُّق محورَها. أريد أن يكون وقت الغداء معها طويلًا وممتعًا وهادئًا. أودُّ أن أعرف كيف كانت طفولتها، وأيَّ نوعٍ من الصراعات قد واجهته، هي ووالد زوجي، في بدايات زواجهما، وكيف كان شعورها كونها صارت أمًّا غير عاملة تلازم البيت. إنَّ كلَّ ما تتحدَّث بشأنه هو لعبة الغولف التي تمارسها، وحفلات البريدج التي تحضرها. يساورني في بعض الأحيان شعورٌ بأنَّها وحيدةٌ إلى أبعد حدّ، وأنَّ التسوُّق هو طريقتها في محاولة نسيان وَحدتها. لستُ أدري. أتمنَّى لو تصبح علاقتنا أكثر واقعيَّة".

احتفظتْ مارشا بهذه الأفكار والمشاعر كلِّها لنفسها. حاولت أن تُطلعَ زوجَها روب عليها، ولكنَّ استجابته كانت على النحو التالي: "دعي أمِّي تبتاع لكِ الثياب، إنَّه أسلوبها في إظهار محبَّتها لكِ". ربَّما كان روب مُحقًّا، ولكن إن كان الأمر كذلك، فإنَّ والدته قد أخطأَتِ الهدف. إذ لا تشعر مارشا بأنَّها محبوبة؛ إنَّما تشعر بالاستياء.

سألتُها قائلًا: "أَحاولتِ أن تُطلعي حماتكِ على أيٍّ من هذه الأفكار والمشاعر؟"



Twitter: @alqareah

أجابت مارشا: "ليس تمامًا، إنَّها ذاتُ شخصيَّةٍ متسلِّطة. فهي تتحدَّث معظم الوقت، ونادرًا ما تطرح عليَّ الأسئلة؛ وعندما تفعل، ينتابني إحساسٌ بأنَّها لا تصغي إلى جوابي. فهي تفكِّر في ما ستقوله لاحقًا. إنِّي أشعر بالتوتُّر حين أكون بالقرب منها".

كان واضحًا بالنسبة إليَّ أنَّ لدى مارشا مشكلةً تتمثَّل في حماتها، ولن تختفيَ هذه المشكلة ما لم تبادِرْ مارشا إلى اتِّخاذ الخطوة الأولى.

قالت مارشا "ولكنِّي لا أستطيع أن أقول لها ببساطةٍ إنِّي مستاءةٌ منها، كما أنِّي لا أستطيع أن أتوقَّف عن تناوُلِ الغداء معها. إنَّ ذلك هو الاتِّصال المباشر الوحيد بيننا. إن قلتُ لها إنِّي لا أريد الثياب، أخشى أن أجرح شعورها. إنِّي حقيقةً لا أدري كيف أتصرَّف. لذا فأنا الآن هنا".

قلتُ لها: "يسرُّني أنَّكِ حضرتِ، إنِّي لست بصانعِ معجزات، ولكنَّ لديَّ فكرةً أودُّ أن أعرضَها عليكِ. في المرَّة المقبلة التي تتناولين فيها الغداء مع حماتكِ، قولي لها: "أريد أن أطرح عليك سؤالًا قبل ذهابنا للتسوُّق. على مقياس ١ إلى ١٠، ما مدى ما تشعرين به من



Twitter: @alqareah

سرورٍ عندما تصطحبينني لكي نتسوَّق؟" إن كانت إجابتها ثمانية، أو تسعة، أو عشرة (وهو ما أتوقَّعه)، عندئذٍ اسأليها: "أخبريني، لماذا يمنحك لطفكِ معي هذا القَدْرَ من السرور؟"

"أصغي بانتباهٍ إلى إجابتها. ثُمَّ قولي لها ما تعتقدين أنَّكِ سمعتِها تقوله، واسأليها إن كان ذلك صحيحًا. مَثَلًا، يمكن أن تقولي: إنَّ ما سمعتِكِ تقولينه هو أنَّك تستمتعين بِشراءِ أشياءَ لي لأنَّ حماتَك لم تفعل شيئًا لكِ في بداية زواجكِ، وقد أشعركِ ذلك بالألم. وأنت لا تريدين أن يحدث ذلك في العلاقة بيننا. هل ما قلته صحيح؟ تابعي طَرْحَ أسئلةٍ توضيحيَّةٍ إلى أن تشعري بأنَّك تفهمين ما يكمن خلف رغبتها باصطحابك للتسوُّق.

"وبعد ذلك، عبِّري لها عن تقديرك لِما تفعلُه من أجلكِ. وما إن تفهمي دوافعها، أعتقد أنَّك ستجدين القيام بذلك أكثر سهولة. قولي لها إنَّك تقدِّرين حقًّا كَرَمَها معكِ ومراعاتها لك. ومن ثَمَّ، قولي لها كم كان هذا الحديث هادفًا بالنسبة إليك، وإنَّك تشعرين وكأنَّك أصبحتِ تعرفينها الآن بشكلٍ أفضل، وتقدِّرينها أكثر. ثُمَّ اذهبي معها للتسوُّق، ودعيها تشتري لكِ كلَّ ما ترغبُ في شرائه.



Twitter: @alqareah

"في الشهر التالي، في موعد تناولكما الغداء معًا، اطرحي على حماتك مزيدًا من الأسئلة. أخبريها عن مدى استمتاعكِ بالحديث معها الشهر الماضي، وأنَّك تودِّين أن تطرحي عليها بعض الأسئلة الإضافيَّة حول حياتها، إن لم تمانعْ في ذلك. يمكنك أن تطرحي أسئلةً كهذه: كيف كانت طفولتك في بيتكم؟ كيف كانت مرحلة الدراسة الثانويَّة بالنسبة إليكِ؟ كيف تعرَّفتِ بزوجكِ؟ ما الذي جعلكِ تقررين الزواج به؟ كيف كانَتِ السنوات الأولى من زواجك؟ ما الأشياء التي كنتِ تفضِّلينها والتي استمتعتِ بها في ما يتعلَّق بزواجك وبأسرتك؟ إنَّ هذه الأسئلة على الأرجح، أكثر بكثيرٍ من أن تُطرَح في محادثةٍ واحدة؛ ولكن عليكِ بالانتقاء والاختيار من بينها.

"إنَّ ما تحاولين فِعْلَهُ هو التوصُّل إلى معرفة حماتكِ معرفةً أفضل. ونحن نفعل هذا بِطَرْح أسئلةٍ والإصغاء إلى الإجابات. مرَّةً أخرى، اطرحي أسئلةً توضيحيَّة للتأكُّد من فَهْمكِ لما تقولُه. مَثَلًا، يبدو لي أنَّ سلوك والدكِ قد آلمكِ كثيرًا. أهذا صحيح؟ مهما سمعتِها تقولُه، فَردِّديه بصيغة سؤال لكي تتيحي لها الفرصة



Twitter: @alqareah

للتوضيح. اخبريها بمدى استمتاعكِ بالحديث، وبأنَّك تقدِّرين رغبتها بإطلاعكِ على قصَّتها. وبعد ذلك اذهبا للتسوُّق.

"حين تتَّصل بكِ في الشهر الثالث، وتدعوك إلى الغداء، قولي لها: إنِّي أتشوَّق لرؤيتكِ. لقد استمتعتُ كثيرًا بحديثنا في المرَّة الأخيرة، ولديَّ اقتراح. لطالما رغبتُ في الذهاب إلى معرضٍ للفن الحديث في وسط المدينة. ماذا لو ذهبنا بعد الغداء لمشاهدة معرض الفن بدلًا من ذهابنا للتسوُّق؟ إنْ أبدتْ موافقتها على اقتراحك، فإنَّ ذلك سيكون رائعًا. من جهةٍ أخرى، إنْ قالت: ماذا لو نذهبُ إلى المعرض الفنِّيّ ومن ثَمَّ إلى السوق، فتجيبينها بالقول: حسنًا، ربَّما سيُتاح لنا الوقت للقيام بذلك، ولكن، أيمكننا أن نذهب أوَّلًا إلى المعرض الفنِّيّ، ثُمَّ نرى ما سيحدث؟ هناك احتمالٌ كبير لأنْ تقبَلَ هذا الاقتراح. بعد ذهابكما إلى المعرض الفنِّيّ، يمكنكما معًا أن تقرَّرا ما إذا كان لديكما وقتٌ كافٍ للذهاب إلى التسوُّق أم لا. ربَّما تستطيعان أن تقوما بجولةِ تسوُّقٍ سريعةٍ في هذه المرَّة، أو قد لا تقوما بها على الإطلاق. وفي الحالتَين، تكونين قد غيَّرتِ نمط الغداء والتسوُّق المعهودَين.



Twitter: @alqareah

"في الشهر الرابع، يمكنك أن تخوضي معها حديثًا هادفًا آخر، وأن تقترحي أنَّه يمكنكما في المستقبل أن تتناوبا التسوُّق في شهرٍ ما، وأن تقوما معًا ببعض النشاطات الاجتماعيَّة الأخرى في الشهر التالي. ربَّما يمكنكِ أن تقولي: "في نهاية الأمر، إنَّ خزانة ملابسي أصبحت ملآنة، وأنا أستمتع حقًّا بالقيام بأشياءَ أخرى برِفقتكِ". إن أبدت موافقتها على عرضك، فإنَّك تكونين قد غيَّرتِ الآن نموذج جولة التسوُّق الشهريَّة.

"وفي الأشهر التالية، يمكنك مواجهتها بشجاعةٍ لتقترحي أنَّكما قد تستطيعان اصطحاب ابنة صديقتكِ بالتبنِّي، وشراء ملابس لها، بدلًا من شراء أشياءَ لكِ هذا الشهر. أو قد يمكنكما في شهرٍ آخر أن تبتاعا موادَّ بقالةٍ لتقدِّماها إلى إحدى الأُسرِ المحتاجة، أو يمكنكما شراءَ تجهيزاتٍ مدرسيَّةٍ لمجموعةٍ من الطلبة الذين يأتون من أُسَرٍ محدودةِ الدخل. وشيئًا فشيئًا، ستساعدين حماتكِ على توجيه عطائها نحو مجالاتٍ تشعر كلاكما بالرضا بشأنها. وستتوصَّلين إلى معرفة حماتكِ كشخصٍ، وليس كمجرَّد سيِّدةٍ تتناولين الغداء وإيَّاها ثُمَّ تذهبان للتسوُّق".



Twitter: @alqareah

في نهاية حديثنا، كانت مارشا تشعر بالسُّرور. قالت لي: "إنْ أمكن تحقيق نصف ما وصفته في ما يتعلّق بعلاقتي بحماتي، فلسوف أكون غايةً في السعادة".

خلال الشهور التي تَلَت، رأتْ مارشا معظم هذه التصوُّرات تتحوَّل إلى حقيقة. فقد أصبحت هي وحماتها أفضل صديقتَين. وقد تعلَّمتْ أن تقبل هدايا حماتِها كتعبيرٍ عنِ المحبَّة، كما علَّمتْ حماتَها كيف تشارك حياتها على مستوى أعمق. بعد عدَّة شهور، قابلتُ الحماةَ في مناسبةٍ اجتماعيَّة. فقالت لي: "مارشا هي أفضل ما حدث في حياتي في يومٍ من الأيَّام. إنَّ الحصول على ابن شيءٌ رائع، ولكنَّ الحصول على زوجة ابن هو أفضل حتَّى". لا أدري كيف سيكون شعور ابنها في ما يتعلَّق بذلك، ولكن من الواضح أنَّها تكنُّ لمارشا إعزازًا وحنانًا حقيقيَّين.

تُبيِّن قصَّة مارشا قدرةَ الإصغاء. إنَّ هدف الإصغاء هو اكتشافُ ما يجري داخل أذهان الآخرين وعواطفهم. إذا فهمنا دوافع الأشخاص للقيام بما يقومون به، يمكننا أن نُظهِر تجاوُبًا أكبر. فمثلًا، تغيَّر موقفُ مارشا تُجاه حماتِها كلِّيًّا حين اكتشفتْ أنَّ دافعها لشراء



Twitter: @alqareah

ملابس لها كان بسبب افتقارها إلى النقود لشراء ثيابٍ في السنوات الأولى من زواجها، وشعورها بالحرج بشأن خزانة ملابسها. غالبًا ما يغيِّر إدراكنا للأمور قدرتَنا على فَهْمِ الأشخاص، وبالتالي، فَهْم شعورِنا السلبيِّ نحوهم.

إنَّ عدم قدرتنا على قراءة أفكار الأشخاص هو من المبادئ الأساسيَّة في علم النفس. فمع أنَّنا نلاحظ سلوكهم، فإنَّنا لا نعرف دوافع السلوك إلى أن نصغيَ إليهم. لم يعْتَدْ معظمنا الإصغاء. وكنتيجةٍ لذلك، غالبًا ما نسيء فهم أنسبائنا. إنِّي أودُّ أن أشارككم بعض الإرشادات من أجل إصغاءٍ فعَّال:

## اطرَحْ أسئلةً

إنَّ الطريقة الأكثر فاعليَّة لمعرفة ما يدور في أذهان أنسبائنا، هي طَرْح أسئلة. لا يُطلع معظمُ الأشخاص الآخرينَ على أفكارهم ومشاعرهم، وهي الدافع وراء سلوكهم، إلَّا إذا سُئلوا. كان من السهل على مارشا ملاحظة سلوك حماتها (اصطحابها للتسوُّق وشراء الثياب)، ولكنَّها لم تدركْ أنَّ الدافع وراء هذا السلوك هو



Twitter: @alqareah

أحداثٌ حصلت في الأيّام الأولى لزواج حماتِها. لقد وصلت إليها هذه المعلومة كجوابٍ عن سؤالها.

ينبغي أن تُعدَّ الأسئلة بِمهارةٍ وتأنٍ. كلّما كانَتِ الأسئلة محدَّدة، ازداد احتمال حصولك على المعلومة التي تسعى إليها. وقد تطرح أسئلةً تمهيديَّة، فقط لإثارة الموضوع. فمثلًا، إنَّ سؤالك "مَن في اعتقادكَ سيربح البطولة؟" يَضعُ موضوع لعبة البايسبول على طاولة الحوار. ومن ثَمَّ يمكنك أن تسأل: "متى أصبحتَ مهتمًّا بِالبايسبول؟ وما الذي أثار اهتمامك بها؟" قد تجعلك الإجاباتُ عن هذه الأسئلة تدرك السبب الذي يدعو حماك إلى الحرص على ألّا تفوته أبدًا مباراة في البايسبول.

يجب أن تكون الأسئلة صادقةً دائمًا. إنَّكَ لا تطرح سلسلةً من الأسئلة لكي تحشر أنسباءكَ في الزاوية وتكسب الجدال. إنَّ هدفكَ من طَرْح الأسئلة هو محاولة فَهمِهم. عندما يشعر الأشخاص أنَّ اهتمامكَ بِهم هو اهتمامٌ حقيقيٌّ وصادق؛ وأنَّك تريد أن تعرفهم بشكلٍ أفضل، فإنَّهم سيجيبون تلقائيًّا عن أسئلتكَ بأمانةٍ وحرِّيَّة. لم يكن لدى حماة مارشا مانعٌ من التحدُّث بشأن الأيّام الأولى



Twitter: @alqareah

من زواجها. كلُّ ما في الأمر أنَّ مارشا لم تبدِ يومًا اهتمامًا بذلك الجزء من حياتها. عندما رأتْ أنَّ اهتمام مارشا كان اهتمامًا صادقًا، تحدَّثت بصراحة بشأن ما حفَّز اهتمامها بالتسوُّق وتقديم الهدايا.

إنَّ طَرْح أسئلةٍ على أنسبائك لتقدير مشاعرهم بحسب مقياسٍ من ١ إلى ١٠، هو أسلوبٌ سريعٌ وسهلٌ لمعرفة مدى تأثُّرهم أوِ اهتمامهم بموضوعٍ ما. لقدِ استخدم جيسون هذا الأسلوب في بدء حوارٍ مع حميه. كان جيسون يشعر بالإحباط بشأن مَيْل حميه إلى المقامرة. وعندما علم أنَّ حماه قدِ اصطحب ابنه ذا الأعوام العشرة معه إلى الكازينو، شحب وجه جيسون وقال لزوجته: "لن أدَعَ بوبي يرى أباكِ ثانيةً". بعد مُضيِّ أسبوعَين، وبعد أن سكن غضبه، شجَّعتُ جيسون على طَرْحِ أسئلةٍ على حميه وسماع إجاباته.

سألَ حماه قائلًا: "على مقياسٍ ١ إلى ١٠، ما مدى استمتاعكَ بالذهاب إلى الكازينو؟" عندما أجابه حموه "عشرة"، أدرك جيسون أنَّ هذا كان أمرًا بالغَ الأهمِّيَّة بالنسبة إليه. ثُمَّ أتبعَ جيسون سؤالَه بسؤالٍ آخر، "لماذا تجلبُ المقامرة كلَّ هذا السرور إلى نفسكَ بحسب اعتقادك؟"



Twitter: @alqareah

ردَّ حموه قائلًا: "إنَّها أوقات استجمام وتسلية بالنسبة إليَّ. إنّي أُقامر لأنّي أملك مالًا، وليس عليَّ أنْ أقلقَ بشأن كيفيَّة إنفاقه. عندما كنتُ طفلًا، لم نكن نملك إلّا القليل جدًّا. ما عرفْنا قطُّ إنْ كنَّا سنتناول طعامًا ما عند الغداء، أو إن كان والدي سيقول: فَلْنأوِ باكرًا إلى الفراش، وسنتناول إفطارًا شهيًّا في الصباح. كانت وجبة الإفطار تتألَّف دائمًا من دقيق الشوفان، وقد أمكننا تناوُلَ الكمِّيَّة التي نريدها. رأيتُ أصدقائي في المدرسة وهم يبدِّدون النقود، فعقدتُ العزم على أن أكسبَ المال عندما أكبر، فلا أضطرُّ أبدًا إلى طلب شيءٍ من أيِّ شخصٍ كان، وهكذا صار. والآن أستطيع الاستمتاع بإنفاق نقودي بالطريقة التي تحلو لي. ما الذي سيحدث إذا خسرتُ ألف دولار؟ يمكنني تحمُّلُ هذه الخسارة".

تابع جيسون قائلًا: "إذًا، فالمقامرة بالنسبة إليكَ ليست مسألةَ ربحٍ أو خسارة؛ إنَّها مسألة تسلية".

ردَّ حموه قائلًا: "إنَّها ليست مجرَّد تسلية؛ إنَّما هي حرِّيَّة- حرِّيَّةُ فِعْل ما أشاء بما أملك".



Twitter: @alqareah

قال جيسون: "أعتقد أنّي أفهم ما تقوله، كما أعتقد أنّنا جميعًا نريد أن نكون أحرارًا، وهذه هي إحدى طرق التعبير عنِ الحرّيّة".

ما كان جيسون ليَعرفَ ولو بعد ألف سنة ما الذي كان يخطر في ذهن حميه، ولكنَّ سؤالَين مترافقَين بأُذنٍ مُصغية، ساعداه على فَهْم دوافع والد زوجته. إنَّه لا زال غير راغبٍ في ذهاب بوبي إلى الكازينو، ولكنَّه بعد أن سمع حماه وفهمه، أصبح قادرًا على التعبير عنِ اهتمامه بِطريقةٍ بنّاءة. وهكذا شاركه رأيَه، وقال له إنَّ أشخاصًا كثيرين من المقامرين ليسوا أحرارًا، بل إنَّهم في الواقع صاروا عبيدًا للقمار، فلم يفقدوا المال المخصَّص للتسلية فقط، بل خسروا بالفعل أصولهم الماليَّة كلَّها. وشرح له رغبته في حماية بوبي من التعرُّض لشيءٍ بإمكانه أن يصبح إدمانًا يقضي على حرّيّته، وطلب من حميه ألّا يصطحب بوبي معه إلى الكازينو في المستقبل. فهم حموه ذلك ووافق عليه.

في حين انتهت قصّتا مارشا وجيسون "نهايةً سعيدة"، فإنّي لا أعني التلميح إلى أنَّ طَرْح الأسئلة وفهم دوافع أنسبائنا يضمنان حلًّا مُرضِيًا للمسائل التي تتسبَّب في إزعاجنا. ولكنَّ إيجاد حلٍّ



Twitter: @alqareah

لهذه القضايا من خلال طَرْح الأسئلة والإصغاء المتعاطِف، هو أكثر ترجيحًا إلى حدٍّ بعيد. وسنكون قادرين في أثناء هذه العمليَّة على المحافظة على علاقاتنا بأنسبائنا أو حتَّى تحسين تلك العلاقات.

## لا تُقاطِع

عندما يتحدَّث حمواك، فإنَّك تميل إلى المقاطعة إن قالا شيئًا لا يتَّفق معك. حين تقاطع وتُدلي بوجهة نظرك، فإنَّك تكون قد اتَّخذتَ الخطوة الأولى نحو جدالٍ متفجِّر. إنَّ المجادلات لا تثمر شيئًا، فإنَّ البعض يربح والبعض يخسر، وتبقى القضايا دون حلّ.

تذكَّر عندما قالت حماة مارشا: "أعتقد أنَّ سبب شعوري بالرِّضا والسرور إلى هذه الدرجة عندما أشتري الأشياء لكِ، هو أنَّنا كنَّا نملك القليل من النقود في السنوات الأولى لِزواجنا، وغالبًا ما كانَت الأشياء التي لديَّ لأرتديها تُشعرني بالحرج". لو أنَّ مارشا قاطعتها وقالت: "**نحن نملك مالًا وفيرًا**؛ لأنَّ لدى روب وظيفةً جيِّدة. ما من حاجةٍ تدعوك إلى أن تشتري لي الأشياء"، لكانتْ دخلتْ في جدالٍ سيعود بِمزيدٍ من الضرر على علاقتها بحماتِها. ولْنفترِضْ أنَّ



Twitter: @alqareah

جيسون قاطع حماه وقال: "ذلك فَشَلٌ في تحمُّل المسؤوليَّة؛ إنِّي لا أصدِّق ما تقوله للَحظة واحدة. أعتقد أنَّك تقامر لأنَّك مدمن". من المرجَّح أنَّهما كانا، هو وحموه، سيخوضان مباراةً في الصراخ ستؤدِّي إلى تمزُّقٍ في العلاقات أكثر بُعدًا.

إنَّ الغايةَ من الإصغاء هي الرغبةُ في الفهم، وليس إبداء رأينا الشخصيّ. سَنُبدي رأيَنا في وقتٍ لاحقٍ خلال الحديث. إنَّنا نحاول في المراحل الأولى أن نفهم ما يدور في ذهن أحد النسيبَين بحيث نتمكَّن عندها من الردِّ بشكلٍ مناسب. مقاطعة الحديث تُخرج عمليَّة الفهم عن مسارها. هذا وسيَجدُ بعض الأشخاص صعوبةً بالغةً في الإحجام عنِ المقاطعة. فهُم قد طوَّروا لديهم نمطَ تواصلٍ يعتمدُ أسلوبَ الجدال. وهم يصغون لمدَّة تكفيهم فقط لاستجماع أفكارهم؛ ثُمَّ يقاطعون الحديث، ويعترضون على ما يقوله الشخص الآخر مهما كان. لن يتمكَّن هؤلاء الأفراد أبدًا من إقامة علاقاتٍ إيجابيَّةٍ مع الحموَين– أو مع أيِّ شخصٍ آخر– ما لم يتعلَّموا تحطيم أسلوب الجدال المدمِّر. إنَّ العلاقات تُبنى بالسَّعي إلى الفهم. وما يدمِّرها هو الجدال والمقاطعات.



Twitter: @alqareah

إن كنتَ تواجه صعوبةً في متابعة الإصغاء إلى حمويك عندما لا تكون متَّفقًا مع ما يقولانه، فَلأقترِحْ عليكَ صورةً ذهنيَّة قد تكون مفيدة. عندما تكون قد طرحتَ سؤالًا ما، ويكون حمواك بِصدد الإجابة عنه، تصوَّر نفسكَ بِأُذنَي فيل (بأذنَين هائلتَين مُرهفتَين) على جانبَي وجهك. تذكَّركَ الأذنان بِفكرةٍ تقول: "إنِّي مستمع. أريد أن أفهم. لن أقاطع. ستتاح لِيَ الفرصة لاحقًا لإبداء رأيي. إنِّي أحاول في هذه اللحظة أن أصغيَ إلى ما يقوله حمواي. أريد أن أعرف من أين أتَوا، وأن أفهم نظرتهم إلى سلوكهم. إنِّي أحاول بناءَ علاقةٍ لا خَلْقَ أعداء". إنَّ تعلُّمَ الإصغاء دونَ مقاطعة، هو خطوةٌ أساسيَّةٌ نحو إصغاءٍ فعَّال.

## أَوضِحِ المعنى

حتَّى عندما نكون مركِّزين تركيزًا واعيًا على الإصغاء، فإنَّنا غالبًا ما نُسيء فَهْمَ ما يحاولُ الشخص الآخر أن ينقلَه إلينا. إنَّنا نسمع عبر سمَّاعات الأذن الخاصَّة بنا، والتي تشوِّه المعنى الكامن خلف كلماتِ شخصٍ آخر. يمكننا توضيح المعنى بقولنا لهذا الشخص ما نعتقد أنَّه يقوله، ونسأله إن كُنَّا قد سمعناه بشكلٍ صحيح. أوضحَ جيسون هذا عندما قال: "إذًا، فالمقامرة بالنسبة إليكَ ليست



Twitter: @alqareah

مسألةَ ربحٍ أو خسارة؛ إنَّها مسألة تسلية". لقد سمح قوله هذا لِحَميه بتوضيح موقفه، وذلك بذِكْر فكرة الحرِّيَّة. استنادًا إلى هذا الردِّ التقييميّ، كان جيسون قادرًا على معرفة المزيد في ما يتعلَّق بما يدور في ذهن حميه.

يعترض بعض الأشخاص بحجَّة أنَّ الأسئلة التوضيحيَّة تبدو وكأنَّها بالأحرى آليَّة. يقول أحد الأزواج: "لقد تعبتُ من قول إنَّ ما أسمعكِ تقولينه...وأنا واثقٌ بأنَّ أشخاصًا آخرين لابدَّ أن يكونوا قد تعبوا هم أيضًا من قول ذلك". إنَّ الإجابة نفسها، مُصاغة بالكلمات ذاتِها، يمكن أن تصبح رتيبةً ومزعجة. من ناحيةٍ ثانية، يمكن أن تُطرَحَ الأسئلة التوضيحيَّة بأساليبَ عديدة. إليكم هَهُنا بعض الأمثلة:

- "أهذا ما تريد قوله...؟"
- "أتَعني...؟"
- "أعتقد أنِّي أفهمك. قل لي إنْ كان ما فهمتُه صحيحًا...؟"



Twitter: @alqareah

- "أعتقد أنَّ ما أسمعه هو... أَهذا ما تقوله؟"
- "أريد التأكُّد من أنّي أفهم ما تقوله. أَتقول...؟"

عندما نتعلَّم طَرْح أسئلةٍ توضيحيَّة بطرقٍ مختلفة، تصبح الأسئلة جزءًا طبيعيًّا من مجرى الحديث. حين يجيب أحد الحموَين بالقول: "نعم، أنت تفهم ما أقوله"، ستعرف عندها أنَّه يشعر بأنَّكَ قد سمعتَ ما قاله بشكلٍ صحيح. وعندها تصبح مستعدًّا للخطوة التالية.

## عبِّر عن تقديرك

بعد أن يكون أحد حموَيكَ قد قال لك إنَّك تفهم ما يقوله، يمكنكَ أن تقول: "إنّي أقدِّر حقًّا مشاركتكَ لي بذلك. أعتقد أنّي أفهمكَ الآن بشكلٍ أفضل، وما تقوله معقولٌ جدًّا". إنَّك بهذه الإجابة البسيطة لم تَعُدْ عدوًّا. لقد خلقتَ مُناخًا إيجابيًّا.

إنَّ المصادقة على تصريحٍ ما، لا تعني بالضرورة أنَّك تتَّفق مع ما قاله حمواك. إنَّها تعني أنَّك أصغيتَ بما يكفي لكي تستطيع رؤية العالم من خلال عيونهم، وأن تفهم أنَّ ما يفعلونه هو برأيهم منطقيٌّ



Twitter: @alqareah

جدًّا. إنَّكَ تؤكِّدُ إنسانيَّتهم وحقَّهم في التفكير والشعور بطريقةٍ مختلفةٍ عنِ الآخرين.

سيَسأل البعض: "كيف يمكنكَ التصديق على ما يقوله حمواك في حين تكون غير متَّفقٍ معهما على الإطلاق؟" جوابي هو أنَّك لا تكون بالضرورة بِصَدَد التصديق على صلاحيَّة ما يقولانه، بل إنَّك تؤكِّد حقَّهما بتبنِّي وجهة النظر هذه. أنت تمنحهما الحرِّيَّة ذاتَها التي يعطيهما إيَّاها الله. أنت تسمح لهما بأن يكونا إنسانَين.

لا يعني التصديق على كلامهما أنَّك تتَّفق مع أفكارهما أو أنَّك تتأثَّر بِمشاعرهما أو تُعجَب بها. إنَّها تعني أنَّك تفهم ما الذي جعلهما يتمسَّكان بآرائهما، وكيف يمكنهما أن يشعرا بالطريقة التي يشعران بها. مع علمِنا بشخصيَّتَيهما ونظرتهما إلى الأمور، فلن يكون من الصعب أن ترى كيف أمكنهما التوصُّل إلى استنتاجاتهما، وفهم ما يشعران به.

لا يمكنني المبالغة في تأكيدي على قيمة التعبير عنِ التقدير؛ لأنَّه يهيِّئ المُناخ للخطوة المُهمَّة التالية.



Twitter: @alqareah

## شارِكْ بوجهةِ نظرك

الآن وقد طَرَحتَ أسئلةً، وأتحتَ لِحموَيكَ فرصة الكلام دون مقاطعة، وأوضحتَ المعنى، وعبَّرتَ عنِ التقدير، فقد صرتَ مستعدًّا لمشاركتهما وجهة نظرك. ونظرًا إلى أنَّك قد تصرَّفت برويَّة، وعاملتهما باحترامٍ ونُبْل، فإنَّ احتمال إصغائهما إلى وجهة نظرك كبيرٌ جدًّا.

عندما أطلع جيسون حماهُ على السبب الذي يجعله لا يرغب في ذهاب بوبي إلى الكازينو، كان حماه مستعدًّا للإصغاء والموافقة. لو أنَّ جيسون تسرَّع دون تروٍّ أو إصغاء أوَّلًا إلى حميه؛ ولو أنَّه اكتفى بإدانة مسلك الرجل الأكبر سنًّا قائلًا إنَّه لن يسمح أبدًا لبوبي بالذهاب معه إلى الكازينو، لكان من شأن ذلك الإبقاء على علاقتهما محطَّمةً مدى الحياة. إنَّ عمليَّة الإصغاء هي التي أوصلتهما إلى تسويةٍ سليمة.

عندما بدأتْ مارشا باقتراح بدائلَ وخياراتٍ أخرى للتسوُّق، كانت حماتها مستعدَّةً للتفكير في البدائل لأنَّها شعرتْ بأنَّ مارشا صادقةٌ



Twitter: @alqareah

في رغبتها إقامةَ علاقةٍ جيِّدةٍ بها. لو لم تعبِّر مارشا عن تقديرها لحماتِها لإطلاعها إيَّاها على معلومةٍ تتعلَّق بالسنوات الأولى لِزواجها، لكان من الممكن ألَّا تتقبَّل الحماةُ اقتراحاتِ مارشا على الإطلاق. عندما نعبِّر عن تقديرنا، يزيد احتمال إصغاء حموَينا إلينا، والتوصُّل بالتالي إلى حلٍّ مُرْضٍ.

إنَّ وجهة نظرك المتعلِّقة بالوضع القائم، هي أيضًا بالغة الأهمِّيَّة. إنَّك أحد العناصر الرئيسة في العلاقة بأهل شريكك. يجب أن يُصغوا إليك؛ لأنَّ أفكارَكَ ومشاعرك مُهمَّة. أمَّا الآن وقد أبديتَ احترامًا إيجابيًّا لحمَويك، فإنَّك مستعدٌّ لتقول: "فلأشاركْ وإيَّاكُم وجهة نظري. إنَّ هذه هي الأمور التي تشغل بالي، كما أنَّ هذا هو هدفي. وها هي الأمور المهمَّة بالنسبة إليَّ". ثُمَّ تشرح لهما وجهة نظرك.

إنَّ احتمال الإصغاء إليكَ يزداد إلى حدٍّ كبيرٍ عندما تكون أنتَ قد أصغيت. ولأنَّك لم تُقاطِع، فإنَّ احتمال عدم مقاطعتك كبير. وبسبب توضيحك لمعنًى ما سبق أن قيل، فإنَّ احتمال أن يبادلك حمواك بالمثل كبير. ولأنَّك عبَّرتَ عن تقديرك، فإنَّ هناك احتمالًا



Twitter: @alqareah

كبيرًا بأن يعبِّرا لك عن تقديرهما، ويمكنكم معًا قبول فروقاتكما وإيجاد حلولٍ مُرضيةٍ وجيِّدة.

ناقشنا في هذا الفصل الخطوة الأولى في عمليَّة مصادقة حموَيك. لقد منحكما الإصغاء فهمًا أعمق لبعضكما، والفهم قادكما إلى اتِّخاذ قراراتٍ إيجابيَّةٍ ستجعل المستقبل أسهل بالنسبة إليكم جميعًا. سنناقش في الفصل التالي فكرة قوَّة الاحترام.

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق

اختر علاقةً بأحد الحموَين تودُّ تحسينها، ثُمَّ فكِّر في هذه العلاقة تحديدًا وأنت تتأمَّل بإمعانٍ الأسئلة التالية:

١. ما الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها لِتفهمَ حمويك فهمًا أفضل؟

٢. أَهُنالكَ مَيلٌ إلى المقاطعة في أحاديثكم؟ إن كان جوابكَ نعم، ما الذي ستفعله للإقلاع عن هذه العادة؟



Twitter: @alqareah

٣. حاول استخدام أسئلة توضيحيَّة في حديثكم القادم؛ مثلًا، "أهذا هو ما تقوله؟"

٤. اقرإ التَّصريح التالي بصوتٍ مسموع ثلاثَ مرَّات: "إنِّي أقدِّر مشاركتكَ إيَّاي ذلك الأمر. أعتقد أنِّي أفهمك بشكلٍ أفضل، وما تقوله/تقولينه منطقيٌّ جدًّا". ابحث عن فرصةٍ لاستخدام هذا التصريح مع حمويك.

عندما تتعلَّم أن تطرحَ أسئلةً جيِّدة، وتُوضِح المعنى، وتعبِّر عنِ التقدير، وتمتنع عنِ المقاطعة، ستكون عندها مستعدًّا لأنْ تقول: "فلأشاركْ وإيَّاكم وجهة نظري". بما أنَّك أصغيتَ إليهما، فمن المرجَّح أن يصغيا هما أيضًا إليك.



Twitter: @alqareah

# ٢

# تعلَّموا فنَّ إبداء الاحترام

الاحترام هو من المقوِّمات الرئيسة في بناء علاقاتٍ إيجابيَّةٍ مع أهل الزوجَين. تعني كلمة **احترام** "توقير مَن هو جديرٌ بالتقدير".[١] ويتعلَّق هذا بالطريقة التي ننظر بها إلى الأشخاص. يعني الاحترام بالنسبة إليَّ، أن أقرِّر اعتبارك كائنًا بالغَ الأهمِّيَّة؛ لأنَّك مخلوقٌ على صورة الله ومثاله. إنَّ قراري باحترامك ليس مبنيًّا على شخصيَّتك أو أسلوب تعاملك معي؛ بل هو مبنيٌّ على قدرتي

Twitter: @alqareah

على إدراك مَن تكون.

لا علاقة للاحترام بمسلك أهل شريكي أو برأيهما بنفسهما. فقد يحسبان نفسهما حثالة المجتمع، أو أنَّهما هبة الله إلى الجنس البشريّ. وهكذا قد تكون نظرتهما إلى نفسهما مشوَّهةً، أو مفرطةً في الأهمِّيَّة. مهما كانت نظرتهما إلى نفسهما، فإنِّي أحسبهما شخصَين ذوي قيمةٍ كبيرة لأنَّهما يحملان صورة الخالق.

قد لا أكون معجَبًا بسلوكهما، ولكنِّي أحترمهما على أساس أنَّهما رفيقَين في الإنسانيَّة. لقد وهبهما الله مستوًى معيَّنًا من الذكاء، وقدرةً على اختبار المشاعر والعواطف، وكذلك حرِّيَّة الاختيار. وهما أيضًا مسؤولان في النهاية أمام الله عنِ الطريقة التي استغلَّا فيها حياتهما.

عندما أختار موقفَ الاحترام، فإنَّه سينعكس على طريقة تصرُّفي. إنَّ الاحترام يجعلني أمنح أهل شريكي الحرِّيَّة نفسها التي وهبها الله لي وللبشر أجمعين– حرِّيَّةَ التميُّز والاختلاف. لذلك، لن أسعى إلى فَرْض إرادتي على حمويَّ. بدلًا من ذلك، عندما أجد نفسي



Twitter: @alqareah

على خلافٍ معهما، فإنّي سأسعى إلى إيجاد حلٍّ يُظهر احترامي لاختلافاتنا. ولن أسعى إلى التحكّم فيهما، ولا السماح لهما بالتحكُّم فيَّ. سأمنحهما الاحترام نفسه الذي أرجو أن يمنحاني إيّاه.

قد أشعرُ أيضًا بالسَّخَط نتيجة شيءٍ قاله حمواي أو فعلاه. إنَّ الشعور بالسَّخَط ليس خاطئًا؛ غير أنّي أتحمَّل مسؤوليَّة ردِّ فعلي على هذا السَّخَط. إذا اندفعتُ مهاجمًا بكلماتٍ عنيفةٍ أو مُنتقِدة، فإنّي أكون قد أخطأت. وأكون قد فشلتُ في إظهار الاحترام. من جهةٍ أخرى، إن كان تعاملي معهما نبيلًا، وذلك بالسّعي إلى فَهْم وجهة نظرهما، والبحث عن حلولٍ يكون الكلُّ فيها رابحًا، فإنّي أكون قد أظهرتُ الاحترام.

في محاولةٍ لجعل هذا قابلًا للتطبيق، فلْنتفحَّصْ خمسةَ مجالاتٍ تكون الفرصة فيها متاحةً لنا عادةً لإظهار احترامنا لأنسبائنا.

## احترام تقاليد أيّام الأعياد

يجمع الزواج بين أسرتَين، ولكلٍّ واحدةٍ من هاتَين الأسرتَين ماضيها في الاحتفال بالأعياد. إنَّ أسلوب احتفالهما بهذه الأعياد سيكون



Twitter: @alqareah

مختلفًا، وهذا أمرٌ لا يمكن تجنُّبه. كما أنَّ الأهمِّيَّة التي يعلِّقانِها على احتفالات العيد ستختلف هي أيضًا من أُسرةٍ إلى أخرى.

بالنسبة إلى العديد من الأزواج، تصبح مناسبة عيد الميلاد، سبب نشوء الخلاف الرئيسيِّ الأوَّل في الزواج. حيث تريد والدتُه أن تحضرا كلاكما إلى بيتها يوم عيد الميلاد، بينما ترغبُ والدتُها بالشيء نفسه. قد يكون ذلك ممكنًا لو أنَّ أهل الزوجَين يقيمان على مقربةٍ منكما، فيما يركِّز أحدهما موعد الاحتفال حول الغداء، ويركِّزه الآخر حول العشاء. من جهةٍ أخرى، إن كانوا يقيمون على بُعدِ مئة ميل (نحو مئة وستِّين كيلومترًا)، فلن يكون هذا التدبير ملائمًا. وإذا أصرَّ أهل الزوج على حضوركما يوم عيد الميلاد، ووافق أهل الزوجة على مضض، أوِ العكس، فإنَّكما تكونان قد زرعتُما بذور الاستياء. إنَّ الاحترام غائبٌ عن هذا القرار. كما أنَّ الحموَين اللذين يطالبانكما بالحضور، لا يحترمان رغباتِ الحموَين الآخرَين، ولا يحترمان حرِّيَّتكما كزوجَين شابَّين في اتِّخاذ قرارٍ يتعلَّق بكما.

ما الذي كان يمكن أن يحدث لو أنَّ فنَّ إظهار الاحترام قد طُبِّق



Twitter: @alqareah

هنا؟ لكان أهل كلٍّ من الزوجَين قد أبدوا رغبتهم الشخصيَّة باستضافتهما يوم عيد الميلاد، دون أن يسبِّب ذلك إحراجًا لهما. إنَّ إعلام الزوجَين الشابَّين بأنَّ لدى أهل كلٍّ منهما الرغبة ذاتها كفيلٌ بحثِّهما على التفكير في الموضوع واقتراح خُطَّةٍ بديلة. أصبح الزوجان الآن في وضْعٍ يسمح لهما بدراسة الاحتمالات. قد يقرِّر الزوجان رَفْض الدعوتَين وقضاء يوم عيد الميلاد مع بعضهما. وإن لم يشكِّل بُعْد المسافة عائقًا، فقد يقترحان تمضية عشيَّة عيد الميلاد مع أهل أحدهما، وتمضية يوم عيد الميلاد مع أهل الآخر، مع تفاهمهما على القيام في السنة المقبلة بتبديل هذا الترتيب. إن كان بُعدُ المسافة يمنع هذه الزيارة المزدوَجة، فقد يقترحان قضاء عيد الميلاد مع أهل أحدهما في هذه السنة، ومع أهل الآخر في السنة التالية. ويمكن تحديد مَن يكون الأوَّل بِنَقف عملةٍ معدنيَّة. وإن كانَت الحالة الصحِّيَّة لأحد الوالدَين حرجة، فقد يكون هذا سببًا كافيًا لاختيار البقاء معهما أوَّلًا في عيد الميلاد. إن كان الوقت والمال ليسا بمشكلة، فقد يكون من الممكن دَمجُ عيد الشكر وإضافته إلى عيد الميلاد، بحيث يتمكَّن والدا الزوجَين من رؤية الشريكَين ضمن حدودِ مدَّةٍ لا تتعدَّى ستَّة أسابيع.



Twitter: @alqareah

يمكنك أن ترى أنَّ هناك عدَّة حلول جميعها قابلٌ للتطبيق في ما يتعلَّق بخلاف الأعياد هذا. وتتطلَّب هذه الحلول كلُّها موقفَ احترام من أعضاء الأُسرتَين جميعهم. وإن لم يكن هناك وجود للاحترام، فإنَّ عيد الميلاد لن يكون عندها رمزًا لفكرة "السلام على الأرض". أعرفُ أزواجًا شبابًا ظلُّوا بعيدين عن أهلهم من الجانبَين في عيد الميلاد، ليس لأنَّهم لا يرغبون بأن يكونوا هناك، إنَّما لشعورهم بأنَّ أهلهم يحاولون التأثير فيهم لمصلحتهم الشخصيَّة. إنَّ التلاعب للمصلحة الشخصيَّة هو نقيضُ الاحترام. يقول الاحترام: "إنَّ هذا ما كنتُ أودُّ أن يكون، وهذا السبب الذي يجعلني أريده (يذكر السبب). ولكنِّي أعرف أيضًا أنَّكما ستتَّخذان القرار الذي تعتقدان أنَّه الأفضل لكما". يتيح الاحترام دائمًا حرِّيَّة الاختيار.

لقد عرفتُ أزوجًا اعترفوا صراحةً بأنَّهم يفضِّلون أن يكونوا مع أهل أحدهما خلال الأعياد وليس مع أهل الآخر. يعود السبب عادةً إلى المُناخ العاطفيِّ الشديد الوطأة عند أهل أحد الزوجين، ربَّما بسبب الكحول، أوِ الإساءة اللفظيَّة، أو بسبب خلافاتٍ قديمةٍ لم



Twitter: @alqareah

تُحلَّ بعدُ. لذلك، أشجِّع الأزواج الشباب على عدم السماح لهذه المشاعر بأن تقودهم إلى إقصاء أهل أحدهما.

تقول الأسفار المقدَّسة "أكرِم أباك وأمَّك".[٢] إنَّ إكرام والدَينا لا يكون بإقصائهما من حياتنا. يمكننا أن نكون صادقين في مشاعرنا، وصادقين في ما يتعلَّق بدرجة شعورنا بالضغط الذي نشعر به عندما نكون معهم، ولكنْ لا ينبغي أن نسمح لهذه الحقائق بأن تتحكَّم في سلوكنا. إنَّنا نكرم أبوَينا ليس لاعتقادنا بأنَّهما أهلٌ للإكرام، بل لأنَّهما وهبونا الحياة. فَبِدونهم ما كنَّا لِنكونَ هنا. إنَّ هذا لَدَينٌ ضخم. نحن نُكرِمهم باحترامنا طلب والدَي أحد الزوجَين بالأسلوب نفسه الذي نحترم فيه طلب والدَي الشريك. قد لا نوافق على أسلوب حياة أحدهما، أو لا نوافق على أسلوب حياة الأهل من الجانبَين. ومع أنَّنا قد نحسب أنَّ مسلكهم غير جديرٍ بالاحترام، فإنَّنا نحترمهم كأشخاصٍ ذوي استحقاق؛ لأنَّهم يحملون صورةَ الخالق.

بالطبع، إن كان الأمر يتعلَّق بِتعاطي المخدِّرات، والإفراط في شُرْب الكحول، وتداولِ لغةٍ تجديفيَّة، وإساءةٍ لفظيَّةٍ أو ماديَّة، فإنَّ عليكما



Twitter: @alqareah

بالتأكيد أن تأخذا حينها ذلك الأمر بالحسبان عندما تقرّران ما إذا كنتُما ستحتفلان بالأعياد معهما أم لا، لا سيَّما إذا كان لديكما أطفال. يمكنكما أن تحترما حرِّيَّتهما باتِّخاذ القرارات التي تتعلَّق بأسلوب حياتهما، إنَّما اطلبا إليهما أن يُحجِما عن هذا السلوك أثناء وجودكما أنتما والأولاد عندهما. إذا قرَّرا مبادلتكما الاحترام الذي أبديتماه نحوهما فإنَّهما سيوافقان، وهكذا يمكن أن يكون احتفالكم بالمناسبات والأعياد احتفالًا كبيرًا.

## إظهار الاحترام للاختلافات المذهبيَّة

لقد أصبح مجتمعنا الحاليُّ مجتمعًا عالميًّا. فقد يكون الزوجان اللذان يقيمان في المنزل المجاور بوذيَّين؛ ومدبِّرة المنزل التي تعمل لديك من الهندوس؛ وقد يكون معظم زملائك في العمل من المسلمين؛ والبعض منهم من المسيحيِّين. ويوجد في الإطار المسيحيِّ عدَّة "طوائفَ" دينيَّة. فهناك الكاثوليكيُّون، والأرثوذكسيُّون وطائفة الميثودست، والطائفة المشيخيَّة، والطائفة المعمدانيَّة، وهلمَّ جرًّا. تمثِّل كلُّ واحدةٍ من هذه الطوائف أسلوبًا مختلفًا في التعبير عنِ الإيمان المسيحيِّ وطريقة ممارسته. وتتَّفق جميع هذه الطوائف على



Twitter: @alqareah

جوهرٍ مشترَكٍ للعقائد المسيحيَّة، وفي ما عدا ذلك، فإنَّها تختلف بطرقٍ عديدة.

يُقدِم معظم الأشخاص على الزواج ولديهم مفهومٌ دينيٌّ نشأوا عليه. قد يكونون متمسِّكين تمسُّكًا عميقًا بمعتقداتهم الدينيَّة الشخصيَّة، أو قد يتعاملون بالأحرى بخفَّةٍ مع نظام العقائد الذي نشأوا عليه. وقد يكونون قد تخلَّوا حتَّى عن مذهب أو مذاهب أهلهم. قليلًا ما يُقدِم اثنان على الزواج ولديهما الخلفيَّة المذهبيَّة والعقائديَّة نفسها، حتَّى وإنْ ترعرعا في الكنيسة نفسها. غالبًا ما تصبح هذه الاختلافات المذهبيَّة عاملَ تفرقةٍ وشقاقٍ في الزواج. كما يمكنها أيضًا أن تخلق حواجزَ أمام العلاقات السليمة مع أهل الشريك. أتذكَّر الزوجَين البروتستانتيَّين اللذين قالا: "تزوَّجَت ابنتنا شخصًا كاثوليكيًّا. عندما كانا يتواعدان، زار كنيستنا وأخبرنا بأنَّه لم يكن ملتزمًا التزامًا قويًّا بالكنيسة الكاثوليكيَّة. لكنَّه أصرَّ عندما أنجبا أولادًا، أن ينشأ أولادهما بحسب مذهبه. إنَّنا نشعر وكأنَّه قد خدع ابنتنا. ونتيجةً لذلك، ليست لدينا علاقة جيِّدة جدًّا به".

ولأنَّ الدِّينَ جزءٌ حيويٌّ من الحياة، فإنِّي أحثُّ الأشخاص المُقبِلين



Twitter: @alqareah

على الزواج، على أن يتفحَّصوا بِدقَّةٍ الأسس الدينيَّة التي يسعون إلى بناء علاقتهم عليها. عندما تكون الاختلافات حول العقائد الدينيَّة الأساسيَّة متنوِّعةً إلى حدٍّ كبير، فينبغي أن تُحَلَّ نقاط الخلاف هذه قبل الزواج، وإلَّا صارتْ عوائقَ هائلةً أمام الاتِّحاد الزوجيّ. من جهةٍ أخرى، حتَّى عندما يتَّفق الشريكان على المواضيع الدينيَّة الرئيسة، فقد يَجِدان نفسَيهما على خلافٍ قويٍّ مع وجهة النظرِ الدينيَّة لحموَيهما.

وقال زوجٌ شابّ: "تزوَّجتْ شقيقتي بِمسلم. قال لها إنَّ الأديان جميعها كانت في الأساس واحدة، ولكنَّها سرعان ما أدركتْ أنَّ هذه ليسَتِ الحقيقة. لقد كان من الصعب جدًّا عليَّ أن أبنيَ علاقةً إيجابيَّة بزوجها؛ لأنَّه لا يتَّفق مع معظم ما أومن به. حتَّى ولو حاولنا أن نتجنَّب موضوع الدِّين، فإنَّ العقائد الدينيَّة الأساسيَّة كانت تُلقي بظلالها على بقيَّة نواحي الحياة، وينتهي الأمر بنا إلى الجدال حول مواضيع خلافٍ أخرى كذلك".

إنَّ هذا صحيح، عندما يكون أحد الشريكَين ملتزِمًا بأسلوبِ تفكيرٍ دينيّ، فإنَّ ذاك الأسلوب يؤثِّر في طريقة نظرته إلى كلِّ مجالاتِ



Twitter: @alqareah

الحياة. وهذا ما جعل الرسول بولس يحثُّ المؤمنين على عدم الزواج من غير المؤمنين.[٣] إن كنَّا مُقدِمين على أن نتَّحد بالزواج في مجال الحياة الروحيّ، فيجب أن تكون معتقداتنا الأساسيَّة متقارِبةً إلى حدٍّ كافٍ لنكونَ قادرين على الحوار والنموِّ في آنٍ معًا.

ولأنَّ العقائد الدينيَّة تُترَك معظم الأحيان دون تدقيقٍ في مرحلة المواعدة من العلاقة، فغالبًا ما يجد الشريكان نفسَيهما وقد تزوَّجا قبل أن يدركا أنَّ لديهما اختلافاتٍ كبيرةً في وجهات النظر الدينيَّة. قد تنحصر هذه الاختلافات بينهما، أو تكون بينهما وبين حموَيهما. كيف نعالج إذًا هذه الاختلافات، وما الدور الذي يلعبه إظهار الاحترام؟

فَلْنُسلِّمْ أوَّلًا بأنَّنا قد لا نكون قادرين أبدًا على حلِّ خلافاتنا الدينيَّة. إنَّ الجهود التي بُذلَتْ لِدمْج أديانٍ مختلفة لم تكن قطُّ فاعلة. من ناحيةٍ أخرى، إنْ حاولْنا أن نُقنع حموَينا بأنَّ معتقداتِهما الدينيَّة خاطئة، فإنَّنا سنعاني على الأرجح من جدال لا طائل تحته. من جهةٍ أخرى، إنْ بادرْنا بإظهار الاحترام لمعتقداتِهم الدينيَّة، فإنَّنا نخلق منبرًا يمكننا من فوقه أن نجريَ حوارًا حقيقيًّا. في هذا الجوّ، يمكن لِلطَّرفَين أن يفهما عقائدَ بعضهما بشكلٍ أشمل، ويمكنهما



Twitter: @alqareah

حتَّى مناقشة معتقدات بعضهما البعض مع احترام حقِّ الآخرين في اختيار ما يؤمنون به.

إنَّ احترامك لمعتقداتِ حموَيك الدينيَّة هو مطلبٌ أساسيٌّ لبناء علاقاتٍ إيجابيَّةٍ مع أهل الشريك. ولكنَّ هذا لا يعني أنَّك ستقبل معتقداتِهم، كما لا يعني أيضًا أنَّك ستمنحهم حرِّيَّةَ الاختيار نفسها التي ضمنها الله لهم. لا يمكن أن تكون جميع العقائد الدينيَّة صحيحة؛ لأنَّ عددًا كبيرًا من هذه المعتقدات يناقض في الواقع بعضه. نموذجيًّا، نحن نؤمن بأنَّ معتقداتنا الدينيَّة صحيحة. ولكنَّ لدى حموَينا أيضًا القناعةَ نفسَها في ما يتعلَّق بمعتقداتِهم الدينيَّة. إنَّ احترام حرِّيَّة الفرد في الاختيار هو أساس الحوارات الهادفة كلِّها. يمكننا من خلال إظهار الاحترام، أن نقيم علاقةً هادفةً وإيجابيَّة، حتَّى عندما لا نتَّفق مع بعض العقائد الدينيَّة.

كان إريك وجان شخصَين مسيحيَّين ملتزمَين التزامًا عميقًا. نشأ هو في بيتٍ يتبعُ طائفةَ الميثودِست، ونشأتْ هي في أسرة مشيخيَّة. غير أنَّ كلًّا منهما التزم التزامًا شخصيًّا بالسيِّد المسيح أثناء دراستهما الجامعيَّة. ومع أنَّهما كانا يؤمنان بالعقيدة المسيحيَّة أثناء نشأتهما، فإنَّه



Twitter: @alqareah

لم يكن لإيمانهما قطُّ تأثيرٌ عميقٌ في سلوكهما. وفي أحد صفوف الجامعة، حيث كان أحد الأساتذة غير المؤمنين يناقش موضوع الإيمان المسيحيّ ويُثير الشكوك حوله، وجدا نفسَيهما أمام تحدٍّ لإيجاد أجوبةٍ للردِّ على تهجُّمه المتعلّق بصحَّة العقيدة المسيحيَّة. قادتهما هذه المتابعة إلى استنتاجٍ شخصيٍّ وهو أنَّ يسوع المسيح كان بالفعل إلهًا؛ وأنَّ حياته من بدايتها وحتّى نهايتها قدَّمَتِ الدليل على قوَّته الفائقة للطبيعة؛ وأنَّ قيامته من بين الأموات هي إثباتٌ على صِدقِ ما جاء في تعاليمه. انضمَّ إريك وجان إلى مجموعة دراسة الكتاب المقدَّس، وبدأا في استثمار حياتهما في الكرازة إلى الأحياء المضطربة في البلدة التي تقع فيها جامعتهما. لقد أدركا أنَّ حياتهما، بعد أن ينتهيا من دراستهما الجامعيَّة، لن تكون أبدًا كالسابق.

عندما تزوَّجا بعد مدَّةٍ قصيرةٍ من تخرُّجهما، لم يتوقَّعا قطُّ أنْ يكون الدِّين نقطةَ خلافٍ بينهما وبين أهلهما. انضمَّ إريك وجان إلى كنيسة محلِّيَّة، وسأله والده مرَّةً: "إلى أيَّة طائفة تنتمي هذه الكنيسة؟"

أجاب إريك قائلًا: "إنَّها لا تتبعُ أيَّة طائفة؛ إنَّها كنيسة مسيحيَّة فقط".



Twitter: @alqareah

"كيف يمكن أن تكون كنيسةً مسيحيَّة ولا تكون مرتبطةً بأيَّة طائفة؟"

قال إريك: "إنّي لا أدري، كلُّ ما أعرفه هو أنَّها كنيسةٌ تعلِّمُ الكتاب المقدَّس، وأنَّ الناس فيها يحاولون أن يتبعوا تعاليم يسوع. إنَّ هذا ما يعجبنا، ونشعر بأنَّه المكان الذي يجب أن نكون فيه".

"لا أعرف سبب عدم انضمامكما إلى كنيسة الميثودِست أو إلى كنيسةٍ مشيخيَّة. ما الذي يدعوكما إلى الانضمام إلى كنيسةٍ لا اسم لها؟ لا بدَّ وأنَّهم يخفون أمرًا ما كما يبدو لي. أَواثقٌ أنت من أنَّها ليست طائفةً خفيَّةً متطرِّفة؟"

عندما أطلعتْ جان والدَيها على موضوع انضمامها، هي وزوجها، إلى تلك الكنيسة المحلِّيَّة، تلقَّتِ استجابةً مماثلة، فقالتْ والدتها: "لقد افترضنا أنَّكما، أنتِ وإريك، ستنضمَّان إلى كنيسة الميثودِست أو الكنيسة المشيخيَّة بما أنَّهما الكنيستان اللتان نشأْتُما فيهما. وددْتُ لو أنَّكما قد ناقشتما الأمر معنا قبل أن تتَّخذا قراركما، أَكانتْ هذه فكرتَكِ أم فكرة إريك؟"



Twitter: @alqareah

"إنَّها فكرتنا معًا يا أمَّاه. إنَّها الكنيسة التي نعتقد أنَّ الله يريدنا أن ننضمَّ إليها".

قالت والدتها وهي تغادر الغرفة: "أعتقد أنَّه من الأفضل لكما أن تصلّيا أكثر بشأن هذا القرار".

أُصيبَ إريك وجان بالصدمة نتيجةَ استجابة أهلهما. وبعد مُضِيِّ مدَّةٍ قصيرة، بدأا يدركان أنَّ والدَيها كانا يلومان إريك لِسَحب جان إلى كنيسةٍ لا اسم لها، وأنَّ والديه كانا يلومان جان. وسرعان ما أصبح الدِّين موضوعًا مناقشتُه "محظورةً" مع أهل الزوجَين. ولكنْ كان على هذين الزوجَين أن يتعايشا وهما يَعيان أنَّ والدَيهما من الجانبين لا يوافقان على اختيارهما للكنيسة.

عندما حضرا إلى مكتبي طلبًا للمساعدة، كنت متعاطِفًا مع شعورهما بالإحباط. على مدى السنوات الثلاثين الماضية، قابلتُ عددًا لا يُحصى من الأزواج الذين كانوا على خِلافٍ مع أهلهم بشأن الفروقات الدينيَّة.

قال إريك: "ليستْ هناك اختلافاتٌ كبيرةٌ في الواقع. إنَّ التعاليم



Twitter: @alqareah

الأساسيَّة في كنيستنا هي نفسها الموجودة في كنيسة والدَيَّ. صحيحٌ أنَّ لدى كنيستنا أسلوبَ عبادةٍ أكثرُ حداثة؛ وأنَّ الأعضاء أكثر مشاركةً في دراسة الكتاب المقدَّس، وفي اجتماعات الصلاة، وفي الانطلاق خارج جدران الكنيسة لخدمة احتياجات المجتمع المحلِّيّ، غير أنَّ العقائد الأساسيَّة هي نفسها. إنِّي لا أفهم لماذا تحوَّلَ هذا الأمر معهم إلى مشكلةٍ كهذه". أصغيتُ بانتباهٍ إلى جان وهي تُطلِعني أيضًا على معاناتها مع حموَيها.

قلتُ لهما: "يَسرُّني مجيئكما، وأنا أكره رؤيتكما تصارعان الإحباط للسنوات العشرين القادمة. إنِّي أخمِّنُ أنَّ معارضةَ أهلكما لأن تكونا جزءًا من تلك الكنيسة المحلِّيَّة، مبنيَّةٌ على الخوف والمحبَّة. إنَّهم يحبُّونكما كلاكما محبَّةً جمَّة. وهم يريدون أن تكون حياتكما مثمرةً ومزدهرة. لقد كانت كنيستهم جزءًا مهمًّا من حياتهم خلال السنين، وهم يرغبون أن تكون كذلك بالنسبة إليكما أيضًا. إنَّ خوفهما يرتكز على المجهول. فَهُم يعرفون كنيسة الميثودِست، ويعرفون الكنيسة المشيخيَّة. غير أنَّهم لا يعرفون شيئًا عن كنيستكما المحلِّية تلك. وهم يتخوَّفون من أن تكون هذه



Twitter: @alqareah

الكنيسة طائفةً مسيحيَّةً مُتطرِّفة ستعمل على جرِّكما إلى معتقداتٍ وممارسات تتسبَّب لكما بالأذى".

قال إريك: "ولكنَّ ذلك غير صحيح".

فقلت له: "أنا أعلم أنَّه غير صحيح، ولكنَّهم لا يعلمون أنَّه غير صحيح، إنَّنا جميعًا نخشى المجهول".

سألتْ جان قائلةً: "إذًا، كيف يمكننا أن نساعدَهم على فَهْم الحقيقة؟"

أجبتُها قائلًا: "يبدأ كلُّ شيءٍ بالاحترام، يجب أن تحترما اختيارهم لكنائسهم، وعليهم أن يحترموا اختياركما".

قالت جان: "إنَّنا نحترم خِياراتهم، لكنَّهم لا يحترمون خِياراتنا".

فأجبتُها: "فَلْنأملْ أن يتغيَّر ذلك".

قال إريك: "لهذا السبب أتينا. لو أنَّ بإمكانهم فقط أن يحترموا خِيارنا ويثقوا بنا كما نثق نحن بهم، لَغَدا كلُّ شيءٍ على ما يرام".



Twitter: @alqareah

كانت هذه الجلسة هي الأولى من عدَّة جلسات لي مع إريك وجان. في غضون ستَّة أشهر، استطاعا كَسْبَ احترام أهلهما. وقد بدأَتِ العمليَّة بنقاشٍ مفتوح بين إريك وجان من جهة، وبين أهل إريك من جهةٍ أخرى، والذي كان إريك الناطق فيه. حيثُ قال لوالديه إنَّه أراد هو وجان حقيقةً أن يسود التفاهم والوئام في ما يتعلَّق باختياره هو وزوجته للكنيسة، وإنَّهما كانا مستعدَّين لأنْ يحاولا فَهْمَ هواجس أهلهما، ولكنَّهما أرادا أيضًا إطلاعهما على وجهة نظرهما.

اقترح إريك أن يبدأوا بإعداد قائمةٍ بالعقائد الأساسيَّة للكنائس الميثودستيَّة والمشيخيَّة وكنيستهما المحلِّيَّة، وبعد ذلك، يُجريان مقارنةً بين تلك العقائد ليَرَوا أين يمكن أن توجد أو لا توجد اختلافاتٌ حقيقيَّة. "إنَّنا نريد حقًّا أن نفهمكما، ونريد منكما أن تفهمانا. نحن نعلم أنَّكما تحبانِنا وأنَّكما تضعان مصلحتنا نُصب أعينكما". فَقَبِل والدَيه هذه الدعوة عن طيب خاطر.

أجرى الزوجان حديثًا مماثلًا مع والدَي جان، وكانت جان الناطقة فيه. فيما كان والدَيها سعيدَين أيضًا بمناقشة المسألة.



Twitter: @alqareah

عندما قاموا فعليًّا بمقارنة جوهر عقائد الكنائس الثلاث، اتّفق الجميع على أنَّ العقائد الأساسيَّة كانت متماثلة.

اقترح إريك أيضًا أن يقرأوا شيئًا موجزًا عن تاريخ كنيسة والدَيه الميثودِستيَّة إن تمكَّن أهله من الحصول عليها من راعي الكنيسة. وطلبت جان من أهلها الشيء نفسه بالنسبة إلى الكنيسة المشيخيَّة. اتَّفق أهل الزوجَين على أنَّهم يودُّون شخصيًّا قراءة التاريخ المذكور. قال إريك: "لا تملك كنيستنا المحلِّيَّة تاريخًا يُذكر، ولكنَّنا سنتوصَّل إلى معرفة كيف بدأت كنيستنا وسنُشارككم هذه المعرفة". إنَّ ما اكتشفوه جميعًا هو أنَّ الدافع لِبدء تلك الكنيسة المحلِّيَّة كان شبيهًا جدًّا بدافع أتباع جون وسلي الأوائل الذين أسَّسوا الكنيسة الميثودِستيَّة، وأتباع جون نوكس الذين أسَّسوا الكنيسة المشيخيَّة.

في غضون ذلك، زار إريك وجان الكنيسة الميثودِستيَّة مع والدَيه، وزارا أيضًا الكنيسة المشيخيَّة مع والدَي جان، وزار كلٌّ من والدَيهما كنيسة إريك وجان المحلِّيَّة برفقتهما. بِهذه العمليَّة، سكنت مخاوفُ الأهل.



Twitter: @alqareah

عبَّر إريك وجان لأهلهما عن تقديرهما لاستعدادهما أن يستكشفا إمكانيَّة أنَّ اختيارهما لكنيستهما المحلِّيَّة كان اختيارًا حكيمًا. وقبل انقضاء مدَّةٍ طويلة، أبدى الأهل موافقتهم. والآن، من وقتٍ إلى آخر، يزور كلُّ طرفٍ من الأطراف كنيسة الطرف الآخر في المناسبات والأحداث الخاصَّة. وكما أظهر الزوجان الشابَّان احترامهما لأهلهما، أصبح الأهل يحترمون اختيار إريك وجان.

ولكن مع الأسف، لن تُحلَّ الخلافات الدينيَّة كلُّها بهذا المستوى من النجاح. غير أنَّ هذه القصَّة تمثِّل نموذجًا ممتازًا لكيفيَّة التعامل مع الاختلافات. إنَّ المبادرة بإظهار الاحترام ستساعد دائمًا على تحسين الظروف إلى حدٍّ ما.

## احترام الخصوصيَّة

كنت أقوم بجولة سريعةٍ في مخزن البقالة لشراء حبوب القمح والحليب. عندما انعطفتُ نحو ممشى الحبوب، التقيتُ تيم وميري. تعرَّفت بهما عندما كانا يحضران صفَّ الوالديَّة الذي كنتُ أنا المتحدِّثَ فيه. بعد أن سلَّمنا على بعضنا، قال تيم: "إنِّي أعرف



Twitter: @alqareah

أنَّ هذا ليس المكان المناسب لجلسة مشورة، ولكنَّنا حقًّا بحاجة إلى مساعدة بخصوص أبي وأمّي. إنَّهما يقوداننا إلى الجنون. إنَّنا لا نريد جَرْحَ مشاعرهما، ولكنْ أصبح لزامًا علينا أن نفعل شيئًا ما حيال ما يقومان به".

فسألته قائلًا: "ما الوضع إذًا؟"

أجابت ميريك: "إنَّنا لا نعرف متى يأتيان فجأةً لزيارتنا. وهما لا يزعجان نفسَيهما بالاتِّصال هاتفيًّا بنا لإعلامنا بقدومهما؛ حيث إنَّهما يحضران فقط عند الباب. وفي بعض الأحيان، يكون هذا الأمر مزعجًا جدًّا. قد يكون الأولاد بصدد القيام بواجباتهم المدرسيَّة، أو قد أكون أنا منشغلةً بغسْل الثياب. ليس لديَّ الوقت للجلوس والتحدُّث إليهما، وعلى الأولاد أن يُنهوا واجباتهم المدرسيَّة. والأسوأ من ذلك، وهو السبب الذي جعلنا نشعر بالاستياء الشديد اليوم..." رفعت ميري نظرها إلى تيم، فاستأنف الحديث الذي بدأته هي.

"في الأسبوع الماضي، وضعنا الأولاد في أَسرَّتهم مبكِّرًا حتَّى



Twitter: @alqareah

نتمكَّن من الانفراد ببعضنا، وقضاء وقتٍ مميَّز معًا، رنَّ جرس الباب ودخل أهلي. وكما يمكنك أن تتصوَّر، قضى هذا الأمر على أمسيَّتنا الرومانسيَّة معًا".

قالت ميري: "ليس هذا بعدلٍ، لقد بدأتُ أشعر بالاستياء منهما. أتمنَّى لو كان لدينا برنامجٌ محدَّدٌ لزياراتهم في الأوقات الملائمة لنا".

فاستعلمتُ قائلًا: "هل سبق وأن تحدَّثتَ إلى أهلكِ بخصوص هذا الموضوع؟"

قال تيم: "لقد حاولتُ أن أتحدَّثَ إليهما قبل عامَين. وقد أزعج ذلك أمِّي، فامتنعا عنِ الاتِّصال بنا أو زيارتنا لمدَّة ثلاثة أسابيع. ثُمَّ حضرا فجأةً إلى منزلنا في أحد الأيَّام وكأنَّ شيئًا لم يكن. ومنذ ذلك الحين وهما يحضران باستمرار. ولم نعاود الكلام قطُّ في هذا الموضوع".

فسألتُهما: "كم مرَّةً يزورانكما في المعدَّل؟"



Twitter: @alqareah

قالت ميري: "مرَّةً في الأسبوع على الأقلّ، وليس ثمَّة ما يدلُّنا على وقت حضورهما. يمكن أن يكون ذلك في أيِّ يومٍ وفي أيِّ وقت".

سألتهما: "هل تزورانهما؟"

قال تيم: "نعم، ولكنَّنا نتَّصلُ بهما قبل ذهابنا. لقدِ اعتقدنا أنَّ اتِّصالنا بهما قد يجعلهما يفكِّران أنَّ الاتِّصال بنا قبل حضورهما سيكون أمرًا لطيفًا. ولكن من الواضح أنَّ هذه الخُطَّة لم تنجح. في الواقع، قالت لي أمِّي: ليس عليكما الاتِّصال بنا قبل حضوركما. يمكنكما الحضور في أيِّ وقتٍ. أنتم من العائلة. أعتقدُ أنَّ لدينا أفكارًا مختلفةً عمَّا يعنيه الانتماء إلى العائلة".

قلتُ لهما: "يبدو لي وكأنَّ المشكلة تتعلَّق بِفْتقاد الاحترام، حيثُ إنَّ والدَيكَ لا يحترمان خصوصيَّتَكما كأُسْرة".

أجابت ميري: "تمامًا، ولكن ماذا نفعل بهذا الشأن؟"

قلتُ لهما: "حسنًا، إنَّكما لن تفوزا بِاحترامِهما بِمبادَلتِهما عدم



Twitter: @alqareah

الاحترام. إذًا، إنَّ ما لا ينبغي أن تفعلاه هو أن تفقدا أعصابكما وتقذفاهما بكلماتٍ غاضبةٍ وتقولان لهما كم كانا غير مراعِيَين، أو تُعلِماهما بأنَّكما قد تعبتُما وسأمتُما بسبب تغيير خُططكما".

قالت ميري: "إنَّنا لم نقم بذلك حتَّى الآن، ولكن صدِّقني، لقد تعرَّضتُ لِتجرِبةِ القيام به".

قلتُ لها: "أستطيع أن أفهم ذلك، ولكنِّي أعتقد أنَّكِ تدركين كم سيزيد ذلك الأمر سوءًا".

قالت ميري: "لا أعتقد أنَّ الأمور ستكون أسوأ بكثير ممَّا هي عليه الآن".

فأجبتُها قائلًا: "حسنًا، فَلْيكُن تركيزنا على محاولة جَعْلِها أفضل. عليكما أن تتكلَّما إلى والدَي تيم بِخصوص المشكلة. إنَّها لن تُحلَّ بِمرور الوقت. أعتقد أنَّكما قد أدركتُما ذلك".

أومأ كلاهما بِرأسه علامةَ الموافقة وقالا: "نعم".



Twitter: @alqareah

"أعتقد أنَّ تيم ينبغي أن يكون الناطق باسمكما لأنَّهما أبواه. إنَّ أسلوبَ كلامكَ معهما بالغُ الأهمِّيَّة. ماذا لو تبدأ بِقولِ شيءٍ كهذا: إنِّي أحبُّكُما كثيرًا يا أمّي وأبي، أعتقد أنَّكما تعرفان ذلك. ميري أيضًا تحبُّكما كثيرًا، ويعتقد أولادنا أنَّكما جدَّين رائعَين. إنَّنا نريد أن تستمرَّ علاقتنا الجيِّدة بِكما، ونريد أن يستمتعَ أولادنا بِوُجودكما كجَدَّين. إنِّي أدركُ أنَّ نواياكما حَسَنة، وأنَّكما تحبَّاننا حقًّا كما نحبُّكما. أريد أن نَجِدَ طريقةً لِلتَّفاهم تكون مناسبةً لنا جميعًا. أعرف أنَّكما قلتُما لي في السابق إنَّه ليس عليَّ أن أتَّصلَ بِكما عند حضورنا لِزيارتكما أو لأَخْذِ غرضٍ ما من متجرِ أبي. ولكنِّي كنتُ أشعر دائمًا بأنَّ عليَّ أن أحترمَ خصوصيَّتَكما وذلك بِإعلامكُما بِأمر مجيئي إليكما. يبدو لي أنَّ الاتِّصال الهاتفيَّ يجعل الأمور أسهل بالنسبة إلى الجميع. في بعض الأحيان، عندما تحضران إلى بيتنا دون أن تتَّصلا بنا، يكون ذلك في وقتٍ غير ملائم البتَّة. فمثلًا، عندما جئتُما يوم الثلاثاء من الأسبوع الماضي في الساعة الثامنة، كنَّا قد وضعنا الأولاد في أَسرَّتِهم في وقتٍ مبكِّر حتَّى يُتاحَ لنا وقتٌ رومانسيٌّ نمضيه معًا أنا وزوجتي. كنَّا نقضي وقتًا مميَّزًا معًا عندما رنَّ جرس الباب ودخلتُما. أعتقد أنَّكما تستطيعان أن تَرَيا كيف أنَّ



Twitter: @alqareah

ذلك الوقت لم يكن أفضل وقتٍ للزيارة".

قاطعتْ ميري كلامي وقالت لِتيم: "أَتَعتقدُ أنَّ في وِسْعكَ أن تقول ذلك لِوالدَيك؟"

قال تيم: "أعتقد هذا. في الواقع، ربَّما يكون هذا هو الأمر الذي قد يعمل على إيقاظهما".

"وبعد ذلك، في وِسْعكَ أن تطرح بعض احتمالاتِ ما يمكن القيام به لتحسين الوضع، مثل الاتِّصال الهاتفيِّ قبل حضورهما وسؤالهما إن كان الوقت مناسبًا لذلك. إنْ لم يكن كذلك، اقترحْ وقتًا سيكون ملائمًا. وثَمَّة فكرةٌ أخرى وهي تحديد موعدٍ أسبوعيٍّ لهما لِلزِّيارة. فمثلًا، يمكن أن يكون مساء الخميس "أمسيَّة تسليةٍ مع الجدَّين". إنَّ هذا سيُتيحُ لكما أن تخطِّطا مسبَّقًا لِزيارتِهما وأن تجعلاها أمسيَّةً ممتعةً ومسلِّيةً بالنسبة إلى الجميع. بإمكانِكما أيضًا، بالطبع، الاتِّصال بِهما بين حينٍ وآخر ودعوتِهما إلى العشاء أو لِمساعدتكُما في عملٍ تقومان به. عندما تبادِران بالاتِّصال، يكون لديهما خيارُ الحضورِ أو عدمه. لقد فتحتُما الباب وجعلتُماهما



Twitter: @alqareah

يَعرفان أنَّكما ترغبان في حضورهما. إنَّ ما تحاولُ أن تُوصلَه إلى والدَيكَ هو أنَّكَ تريد أن تكون مشاركتُهما في حياتكَ وحياة أُسرتِكَ كبيرةً جدًّا، ولكنَّك تريد أن تفعل هذا بِطريقةٍ تُرضي الجميع.

"أعتقدُ أنَّكَ إذا ما اتَّبعتَ هذا الأسلوب، قد تَجِدُ أنَّ والدَيكَ سيكونان مُنفتحَين. قد لا يفهمان تمامًا السبب الذي يدعوكَ إلى مثل هذا الطلب، ولكنّي أعتقد بأنَّهما سيكونان راغبَين في العمل معك. كما أعتقد أنَّه ليس في نِيَّتهما أن يجعلا حياتَكما بائسة. إنَّهما يريدان فقط أن تشركوهما في حياتكما وفي حياة أولادكما. إنَّ الأسلوبَ الذي اتَّبعاه هو فقط الذي تسبَّب بِشعوركُما بالإحباط".

سألتْ ميري: "ماذا لو أنَّهما لم يستوعبا هذه الأفكار واستمرَّا في المجيء أينما وساعةَ يشاءان؟"

أجبتُها قائلًا: "عندها، سيكون عليكما أن تستخدما أسلوب "المحبَّة الحازمة". عند تلك المرحلة، سيتحتَّم عليكما أن تحدِّدا



Twitter: @alqareah

موعدًا معي، وسنناقشُ كيفيَّة إظهار "المحبَّة الحازمة" للحمَوين اللذين ليسا مستعدَّين لاحترام خصوصيَّتكُما. من ناحية أخرى، أعتقد حقيقةً أنَّكما إن استخدمتُما هذا الأسلوب؛ وأكَّدتُما لهما أهمِّيَّتهما في حياتكما، وعبَّرتُما لهما عن تقديركُما لكلِّ ما يفعلانه لأجلكما، فإنَّهما على الأرجح سيَستجيبان لِطلبكُما".

قال تيم: "إنِّي شاكرٌ لكَ، كما أنِّي أقدِّر حقًّا تخصيصَكَ وقتًا للتحدُّث إلينا".

قلتُ لهما: "أطلعاني على ما يحدث".

قالت ميري: "سنفعل، وأرجو ألَّا نُضطرَّ لِزَيارة مكتبك".

فأومأتُ برَأسي وتوجَّهتُ نحو عُلبةِ الحبوب.

بعد ستَّة أسابيعَ تقريبًا، تلقَّيتُ اتِّصالًا هاتفيًّا من تيم. وقد قال لي: "فكَّرتُ في أنَّه ينبغي الاتِّصال بكَ لأخبركَ كيف جرَتِ الأمور. لقد تحدَّثتُ إلى والديَّ بعد مدَّةٍ قصيرةٍ من لقائنا في مخزن البقالة. وكان أبي متفهِّمًا جدًّا. بينما قالت أمِّي إنَّها تشعرُ بالألم لأنَّ الأمور



Twitter: @alqareah

قد وصلت إلى هذا الحدّ. لقدِ اعتقدتْ أنَّ أفراد الأُسرة يجب أن يكونوا قادرينَ على زيارة بعضهم البعض كلَّما رغبوا في ذلك. فقلتُ لها إنِّي أفهم ما تفكِّر فيه، ولكنَّ ذلك لم يلائمْنا. ولا بدَّ بأنَّ أبي قد كلَّمها بعد حديثي إليها؛ لأنَّها، وبعد مُضِيِّ أسبوع، بدتْ مُتقبِّلةً للتَّرتيب الجديد. حدَّدْنا ليلةَ الخميس بأنَّها الأمسيَّة التي سيزورانا فيها. وحتَّى الآن، يبدو أنَّ الأمور تسير على ما يرام. لقد دعَوْناهما ليلةَ السبت الماضي إلى العشاء، وذلك أيضًا سار على مايرام. ومع أنِّي أحسَسْتُ بأنَّ أمِّي متوتِّرةً بعض الشيء، فإنِّي أعتقد أنَّها قد تغلَّبتْ على هذا الشعور. إنِّي أقدِّرُ حقًّا مساعدتَكَ لنا في ما يتعلَّق بِهذا الموضوع؛ لأنَّه كان سيتحوَّل إلى مشكلةٍ حقيقيَّة".

فَقُلتُ: "يسرُّني أنَّ الأمور تسير على هذا النحو، عندما يُبدي الأهل وأولادُهم المتزوِّجين الاحترام لخصوصيَّة بعضهم، فإنَّ ذلك يؤدِّي إلى علاقاتٍ سليمةٍ بينهما. أخبِراني إنْ كنتُ أستطيع مساعدتكما في المستقبل".

قال تيم: "شكرًا لك".



Twitter: @alqareah

لقد شاركتُكم هذا المثلَ التوضيحيَّ لأنَّ اقتحام الخصوصيَّة هو أحدُ مجالاتِ الخلاف الشائعة مع بيت أهل الشريك. ينتظرُ أزواجٌ عديدون حتَّى يصل بهم الأمر إلى شعورٍ قويٍّ بالإحباط في ما يتعلَّق ببيتِ حميهم، بحيث يندفعون في لحظةِ غضبٍ شديدٍ إلى توجيه الاتِّهامات والعبارات القاسية لهم، فيحطِّمون بالتالي العلاقة بينهما. في بعض الأحيان، تبقى هذه العلاقات المحطَّمة على حالها لسنين. ولكن عندما يُظهِرُ الزوجان الأصغر سنًّا الاحترام لِنَوايا أهلِهما وأهل شريكهما، ويشاركانهم صراحةً إحباطاتِهما، فإنَّ معظم المشاكل تصبح قابلةً للحلّ.

من ناحيةٍ أخرى، إنْ أصرَّ الحموان على أنَّ لهما الحقَّ في الحضور متى شاءا وكلَّما شاءا، فإنَّ على الزوجَين أن يتحوَّلا إلى أسلوب "المحبَّة الحازمة" التي قد تعني لقاء الأهل عند الباب وقول: "أنا آسف. ولكنَّ هذا ليس وقتًا مناسبًا للزيارة. إنِّي أساعدُ في حمَّام الأولاد، ومن ثَمَّ يجب أن يأوِيَ الأولادُ إلى الفراش. كنتُ أودُّ أن أستقبلَكُما، ولكنِ الآن ليسَ وقتًا مناسبًا. إن أردتُما، سأتَّصلُ بِكما غدًا وأقترحُ وقتًا يكون مناسبًا لنا جميعًا".



Twitter: @alqareah

إنْ غادرَ الحموان حانقَين، فأنتَ لستَ مسؤولًا عن ذلك. إنَّك تفعلُ ما هو أفضل بالنسبة إلى أُسرَتكَ، وفي النهاية، ما هو أفضل بالنسبة إلى علاقتكَ بحمويك. إنِ اتَّصلتَ فعلًا بهما في اليوم التالي واقترحتَ وقتًا يستطيعان فيه الحضور إليكما، فيكون أمامهما خِياران: قبولُ دعوتِكما، وإنْ فعلا ذلك، فمن المحتمل أن يكون نموذج اقتحام الخصوصيَّة قد تحطَّم. أو يمكنهما أن يقولا: كلَّا، شكرًا لكما. ليس ذلك بالوقت الملائم بالنسبة إلينا". في هذه الحال يمكنك أن تقول: "أستطيع أن أفهم ذلك. أَعْلِماني متى تودَّان الحضور وسأحاول أن أتدبَّر أمر مجيئكما". إنْ لم يتَّصلا بكما لمدَّة ثلاثة أو أربعة أسابيع، لا تهلع. فهما لا يزالان يحاولان معالجةَ مشاعرهما وأفكارهما الشخصيَّة. فامنحْهُما الوقت. إنْ لم يتَّصلا بكُما، يمكنك أنت الاتِّصالَ بهما ثانيةً في غُضون ثلاثة أسابيع ودعوتَهما مرَّةً أخرى. وإن رفضا تلك الدعوة، فَعليكَ بالانتظار إلى أن يبادرا بالاتِّصال.

لقد أبقيتَ من جهتكَ البابَ مفتوحًا للمحافظة على العلاقة بينكما. إذا اختارا موقفَ المعاندةِ واتَّهماكَ بِطَرْدهما من حياتكما،



Twitter: @alqareah

فإنَّك ستعرف في أعماق نفسكَ أنَّ هذا ليس صحيحًا. إنَّك تحاول فقط أن تُقيم علاقةً مبنيَّةً على احترام الخصوصيَّة.

## إظهار الاحترام لآرائهما

اقترحَ شقيقُ زوجةِ جيريمي أنَّ الوقت الحاليَّ كان الوقت المناسب لِبَيْع منزله وشراءِ منزلٍ أكبر، لا لأنَّ جيريمي وبيغي كانا ينتظران مولودًا جديدًا؛ بل لأنَّ "معدَّلات الفائدة لم تكن في أيِّ وقتٍ من الأوقات أكثر انخفاضًا. إنَّه الوقت المناسب لِشراء منزلٍ آخر". لم يفكِّر جيريمي في الانتقال إلى أن أطلعَهُ شقيق زوجته على ما يفكِّر فيه. عندما أمعنَ هو وبيغي في التفكير في الموضوع، اتَّفقَ كلاهما على أنَّ ابنَ حميه كان محقًّا. فَبَدأا على الفور عمليَّة البحث عن منزلٍ يلبِّي احتياجاتهما، وعَرَضا منزلهما لِلبَيْع. كان ذلك منذ خمس سنوات. غالبًا ما كان جيريمي يقول لِبيغي: "إنِّي أقدِّر حقًّا تشجيعَ أخيكِ لنا على الانتقال، حيث إنَّ هذا البيت أفضلُ جدًّا بالنسبة إلينا من بيتنا السابق، والأقساط هي نفسُها تقريبًا".



Twitter: @alqareah

مهما يكن موضوعُ أيِّ حديثٍ دائر، فإنَّ لدينا جميعًا أفكارًا مختلفة. وهذه الأفكار مبنيَّةٌ على ماضينا وثقافتنا ومهنتنا وخبرتنا الاجتماعيَّة. ولأنَّه ما من إنسانٍ يمكن أن يُحيط بكلِّ شيء، فإنَّنا غالبًا ما نلتفتُ إلى آخرين التماسًا لأفكارٍ تتعلَّق بمجالاتِ الحياة التي تكون خبرتنا فيها محدودةً. إنَّ انفتاحًا كهذا على أفكار الآخرين، هو دلالةٌ على الحكمة. تشير الأسفار المقدَّسة إلى أنَّنا عندما نلتمسُ مشورةَ الآخرين السديدة، فإنَّ احتمالَ اتِّخاذنا قرارًا حكيمًا يكون أكبرَ بكثير.[٤] يسعى الشخص الناضج دائمًا وراءَ الحكمة، حتَّى وإنْ جاءتْ على لسان حميه. عندما يقدِّم الأهل وأهل الشريك اقتراحًا ما، ينبغي أن تُؤخَذَ أفكارُهم بالحسبان. فَبالرُّغم من كلِّ شيء، هم أكبرُ سنًّا وربَّما أكثرُ حكمةً منَّا.

نَجِدُ في سفر الخروج ١٨ مثالًا جيِّدًا على حكمة حمي موسى. كان موسى يعمل من الصباح وحتَّى المساء وهو يحكم في قضايا شعبه. كانت غرفةُ الانتظارِ مكتظَّةً دائمًا، ولم يكن ثَمَّة وقتٌ للاستراحة وشُرْبِ القهوة. قال حمو موسى: "ليس جيِّدًا الأمر الذي أنتَ صانع. إنَّك تكلُّ أنتَ وهذا الشعب الذي معكَ جميعًا. لأنَّ الأمر



Twitter: @alqareah

أعظم منك. لا تستطيع أن تصنعَه وحدَك. الآن اسمع لِصَوتي فأنصحكَ".[٥]

عندئذٍ، اقترح حموه أن يُقسَّمَ الشعبُ إلى آلافٍ ومئاتٍ وخمسيناتٍ وعشرات، وأن تُوكَل السلطةُ إلى رجالٍ آخرين مؤهَّلينَ ليَحكموا بين أولئك الذين هم تحت سلطانِهم القضائيِّ. وحينها، سيكون موسى حرًّا في قضاء وقتٍ أطولَ مع الله، وفي تعليمَ الشعبِ شريعةَ الله. وهكذا، ستكون خدمته خدمةً "وقائيَّةً" أكثر من كونِها خدمةَ "أزمات". وستُحال إليه القضايا الصعبة فقط ليَحكمَ فيها.[٦]

رأى موسى حكمةَ مثلِ هذا الاقتراح فأخذ به. وبِفعله هذا برهنَ على نُضجِ تفكيره. لم يكن عليه أن يثورَ ضدَّ فكرةٍ جيِّدةٍ لمجرَّد أنَّها صدرتْ عن حميه. لقد كانت لديه الثقةُ الكافية بِجدارته الشخصيَّة بحيث أمكنَه أن يقبل فكرةً جيِّدةً بِصرْفِ النَّظر عن مصدرها.

إنَّ احترام أفكار أهل شريكِكَ وآرائهم، والإمعان في التفكير فيها هو علامةُ نضجٍ وليستْ علامةَ ضَعْف. من ناحيةٍ أخرى، إنْ كنتَ أنتَ مَن يُسدي بالنُّصح لِزوج ابنته، فَلأحثَّكَ على احترام حرِّيَّة



Twitter: @alqareah

أولئك الذين تسدي بالنُّصح إليهم. لا تَسْعَ مطلقًا إلى فَرْض أفكارِكَ على الأشخاص الآخرين. ينبغي أن تُطرَحَ الأفكارُ كَمُقترَحاتٍ لا كَمطالب. وإنْ كنتَ بِصدد تلقّي نصيحةٍ من أهل شريكك، وشعرتَ بأنَّهما يسعيان إلى التحكُّم في قرارك، عندها تكون أنتَ مسؤولًا عن الإصغاء بِعنايةٍ إلى الاقتراح؛ والتفكير فيه بأفضل ما يمكن، وعليك بعد ذلك اتِّخاذ القرار الذي تعتقد أنَّه القرار الأفضل بالنسبة إليك وإلى أُسرتك. إنْ شعر حمواكَ بالانزعاج لأنَّك لم تأخذ برأيهما، يمكنكَ أن تعبِّر عن تقديركَ لاستعدادهما لمشاركتكَ آرائهما. أعلِمْهما بأنَّك قد أوليتَ الفكرة التي طرحاها جلَّ اهتمامك، لكنَّكَ اتَّخذتَ القرار الذي شعرتَ بأنَّه الأفضل. إنَّ احترام آرائهما لا يعني أنَّك ستتبعُ دائمًا نصحهم. وبالرُّغم من كلِّ شيء، فإنَّ مسؤوليَّة اتِّخاذ القرار تَقَعُ على عاتقكَ أنت وليس على عاتقِ حموَيك.

## إظهار الاحترام لاختلاف أهل شريكَ عنك

قال أحدهم: "جميعنا مختلفون، ولكنَّ البعض منَّا أكثرُ اختلافًا من غيره". عند بداية تعرُّفك بأهل شريكك، قد تواجه ما هو بالنسبة إليك سلوكًا غايةً في الغرابة. وقد لا يكون هذا السلوك



Twitter: @alqareah

غريبًا بالنسبة إلى شريكك؛ لأنَّه قد نشأ مع هذا السلوك. وفي مثال على ذلك، وجدتْ بام أنَّ قضاءَ حميها كلَّ يوم سبت بمفرده بعيدًا عنِ الأسرة أمرًا غايةً في الغرابة. حيث كان يُمارس الصيدَ خلال فصل الصيد، وإن لم يمارس الصيد في البرِّيَّة، كان يصيد السمك أو يلعبُ الغولف. كان يَعُدُّ أيَّام السبت كيوم مخصَّص لِراحته وتسليَته، وكان يتلاعب في اللفظ ويدعوه "الخلق من جديد". قال: "إنَّها طريقتي في استعادة نشاطي بعد أسبوعٍ شاقٍّ أمضيتُه في العمل".

شعرتْ بام بأنَّ تصرُّفَه لم يكن منصفًا بالنسبة إلى زوجته وأولاده، ولكن بدا أنَّ زوجتَه وأولادَه يتقبَّلون هذا التصرُّف كأمرٍ طبيعيّ. سألتْ بام زوجها فيل: "أَسبقَ لوالدكَ أنِ اصطحبكَ معه لِصَيد السمك؟"

قال فيل: "لقد فعل، ولكن ليس في أيَّام السبت".

"وماذا عنِ صَيْد الطرائد في البرِّيَّة؟"

"بِضعَ مرَّات، ولكن ليس في أيَّام السبت أيضًا".



Twitter: @alqareah

وسألتْ بام أيضًا: "وماذا بالنسبة إلى لعبة الغولف؟"

"كلّا، إنّه لم يصحبني إليها. لقد قال إنَّ لعبة الغولف هي رياضةُ رجلٍ وليس صبيّ".

سألتْ بام: "هل أردتَ يومًا الذهاب لِصَيد الطرائد في البرّيَّة وصيد السمك أو لعب الغولف مع والدك يوم السبت؟"

"نعم لقد أردتُ ذلك، ولكنَّ أمّي قالت لي إنَّ هذا اليوم هو يوم راحته، وهكذا قضيتُ الوقت وأنا ألعبُ مع أخي والصِّبْيةِ في الحيّ".

"أَتعتقدُ أنَّ والدتَكَ كانت تستاءُ من الوقت الذي يُمضيهِ خارجًا كلَّ يوم سبت؟"

قال فيل: "ربَّما في بداية الأمر، ولكنّي أعتقد أنَّها أصبحتْ تتقبَّله. إنّي لم أسمعهما قطُّ يتجادلان حوله".

"حسنًا، إنَّك تعرف أنّي لن أقبل أبدًا بذلك في علاقتنا، أليس كذلك؟"



Twitter: @alqareah

قال فيل: "نعم، ليس عليك أن تقلقي. إنّي أريد أن أمضيَ الوقت معكِ ومع الأولاد في يوم السبت. لا رغبة لديَّ في أن أعزل نفسي وأنا أستَجِمّ".

قالت بام: "هذا جيِّد، لأنَّك إنْ كنتَ كوالدكَ فَسَيَنْشأُ بيننا صراعٌ قويّ".

أرادت بام بشدَّة أن تقول لِحَميها: "أَتعرفُ كم كنتَ أحمقًا طِوال هذه السنين؟ أَوَتُدركُ كم كنتَ أنانيًّا؟ لقد كنتَ، بِحسب رأيي، نموذجًا سيِّئًا للزوج والوالد". غير أنَّه كان لديها ما يكفي من التعقُّل لِتُدركَ أنَّ استخدامها لأسلوب الاتِّهام ذاك، سيجعلُ منها عدوَّة. كما أدركتْ أيضًا أنَّها ليستْ في موقع يُخوِّلها أن تقول لِحَميها كيف يعيش حياته. فقرَّرت أن تقبلَ ذلك كجزءٍ منه لا يمكنها فهمه. إن كانتْ حماتُها قادرةً على قبول فلسفة استجمام يوم السبت، إذًا ستقبلها هي أيضًا، بالرُّغم من أنَّها كانت، بِحسب رأيها، ممارسةً غريبةً جدًّا.

إنَّ الأمور الصغيرة المتعلِّقة بِحموَيك يمكن أن تكون عاملًا استفزازيًّا



Twitter: @alqareah

رئيسًا بالنسبة إليك. كانتْ مارْسي تشعرُ بالضيق لأنَّ صهرَها (زوج شقيقتها) لم يسبق له قطُّ أنْ فتح باب السيَّارة لأختها. بالإضافة إلى ذلك، كان يرتدي قبَّعةً رياضيَّةً واقِيةً طِوال الوقت، حتَّى داخل البيت. لقد علَّمتْها والدتها هي وشقيقتها أنَّ القبَّعةَ الواقِيةَ كانتْ لألعاب الكرة، وأنَّه يتحتَّم على أيِّ رجلٍ محترَم أن ينزع قبَّعته عندما يدخل أحد البيوت. ولذلك فقد حسِبَتْ صهرها شخصًا أخرقَ لا يحترمُ أختَها. لقد شعرتْ بالحزن لأنَّ شقيقتها قد تزوَّجتْ رجلًا لا يراعي مشاعرَ الآخرين.

عندما تحدَّثتْ إلى أختها بشأن هذا الأمر، قالت شقيقتها: "نعم. كنتُ لأفضِّلُ أن يفتحَ زوجي الأبواب لي، وأن ينـزِعَ قبَّعته عندما يدخلُ أحد البيوت. ولكنَّه رجلٌ طيِّب جدًّا، ويعاملني معاملةً حسنةً جدًّا حتَّى إنِّي لا أقوى على أن أجعلَ من تلك الأمور موضوعَ خلاف. عندما أنظرُ إلى الأمور نظرةً شاملة، أرى أنَّ هذه الأمور تافهة بالنسبة إليَّ". بعد أن أدلت مارْسي برأيها وسمعتْ ردَّ أختها، قرَّرت أن تَدَعَ الأمور تجري على طبيعتها. إنَّها ما تزال على ما تفضِّله، ولو كان الأمر متعلِّقًا بزوجها، لَما كانت قد قبلتْ



Twitter: @alqareah

أبدًا بهذه الممارسات. ولكن ما دامت شقيقتها راضية، فإنَّها لن تخوض معركةً ضدَّ صهرها.

قد يُشعرنا أهل شريكنا بالضيق على آلاف الجبهات. لذلك، يجب أن نختار معارِكَنا بتأنٍّ. ثَمَّة أمورٌ لا تستحقُّ القتال من أجلها، وثمَّة أمورٌ أخرى من الواضح أنَّها ليستْ معاركنا. إنَّ تعلُّم احترام اختلافات أنسبائنا عنَّا ضروريٌّ إنْ أردنا أن تكون علاقاتُنا بهم علاقاتِ تآلفٍ وانسجام. في الواقع، إنْ كنَّا نريد أن نقاتِلَ أنسباءنا حول كلِّ مسألةٍ تصدمنا بِغرابتها، فإنَّنا سنقضي بقيَّة حياتنا في خَوْض المعارك.

لم يوجد أهل الشريك ليكونوا أعداء؛ بل وُجِدوا ليكونوا أصدقاء. إنَّ إظهار الاحترام المتبادَل لِتقاليد الأعياد والمناسبات، والمعتقدات الدينيَّة، واحترام الخصوصيَّة والآراء والاختلاف والتفرُّد، هو الطريق الذي يؤدِّي إلى الصداقة.



Twitter: @alqareah

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق

ما الصراعات التي تواجهها في المجالات التالية:

١. احترام تقاليد الأعياد

٢. احترام الاختلافات المذهبيَّة

٣. احترام الخصوصيَّة

٤. احترام أفكار الحموَين وآرائهما

٥. احترام اختلاف أهل شريكك عنك

ناقش مع شريكك كيف يمكنكما تحسين علاقاتكما بأهل الشريك بإظهار المزيد من الاحترام.



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# ٣

# تكلَّموا بالأصالة عن أنفسكم فقط

غالبًا ما يصبح الإحباط الناجم عنِ العلاقات مع الحموَين شديدًا إلى درجةٍ نجدُ أنفسنا ونحن نتفوَّه بكلماتٍ تحملُ معنى الاتِّهام. إنَّنا نحاول أن نستمعَ قبل أن نتكلَّم كما نحاول أن نحترمَ حموَينا، ولكنَّ الأمور تستمرُّ في الانحدار. وهكذا نفقدُ سيطرتَنا على أنفسنا ونبدأ بالهجوم. أذكر ما قالته مارغو: "لا يمكنني أن أصدِّقَ كيف دعوتُ كنَّتي بِالْفاجرة. أعتقد أنَّ لهذا علاقةً بِسلوكها الذي يوحي بالإغراء

Twitter: @alqareah

والدَّلع. كانت ترتدي ملابسَ تليقُ بالعاهرات، لهذا دعوتُها بهذا. لا أدري إن كانت ستكلِّمني ثانيةً يومًا ما، وابني أيضًا مستاءٌ منِّي".

كانت مارغو تتبعُ نموذجًا شائعًا جدًّا في العلاقات مع أهل الشريك. إنَّنا جميعًا نملكُ القدرةَ على الإحساس بما هو خطأٌ لدى شخصٍ ما. كما أنَّنا نَدَعُ شعورَنا بالألم والاستياء ينمو، ومن ثَمَّ نبدأ الهجومَ بإطلاق عباراتٍ خبيثة نندم عليها في ما بعد. وكثيرٌ من عباراتِ الإدانة والاتِّهام هذه تتَّخذُ طابعَ كلامٍ عنِ الشخص الآخر. أيْ أنَّنا توصَّلْنا إلى استنتاجٍ نهائيٍّ في ما يتعلَّق بنوعيَّة الشخص الذي يمثِّلونه. لقد حدَّدنا ما نعتقدُ أنَّه معنى سلوكهم، وها إنَّنا نتحدَّث بخصوصهم. "أنتِ إنسانةٌ غير مسؤولةٍ لا تتمتَّع بالاحترام".

كان ما قالته مارغو وهي في قمَّة غضبها: "أنتِ أيَّتُها الفاجرةُ التافهة. إنَّك تلبسينَ كَعاهِرة، وأنا مندهشةٌ من كونِك لم تُغتصَبي بعد. ستحطِّمين زواجك. لماذا لا تفكِّرين في الأولاد؟" كانت كلُّ كلمة "أنت" وجَّهتها إليها أشبه ما تكون بقنبلةٍ متفجِّرةٍ أخرى تؤدِّي إلى المزيد من الدَّمار في علاقتهما. إنْ لم تعتذر مارغو بصدقٍ وإخلاص، فَلَربَّما لن تكلِّمَها كنَّتها ثانيةً.



Twitter: @alqareah

عندما نبدأ جملةً ما بالضمير أنت، فإنّنا نتحدّث وكأنّنا نملك معرفةً مطلقةً بالوضع. ولكنّنا في الواقع نعبّر فقط عن إدراكنا الحسّيِّ لِما هو "أنت". تصدر عنّا مثل هذه الكلمات كاتّهام وإدانة، وهي سَتُثير على الأرجح ردَّ فعلٍ دفاعيًّا من قِبَل حموَيك. وينتهي الأمر بنا إلى جدالٍ كبير، ويمضي كلٌّ منّا وهو مستاءٌ من الآخر.

ثَمَّة أسلوبٌ بسيطٌ سَيُساعدُك على تحطيم هذا النموذج المدمِّر، ويُدعى "تكلَّم بالأصالة عن نفسك". يبدأ هذا الأسلوب بِتعلُّم استخدام الضمير "أنا" كبديلٍ عن الضمير "أنت" في الكلام الموجَّه إلى الآخر. مثالٌ على ذلك، "أنا أشعرُ بالألم"، بدلًا من قول "أنت تؤلمني". إذا بدأت جملتك بالضمير "أنا"، فإنّك تكون بِصَدد نَقْل مشاعرك أو كشفها. أمّا إذا بدأتَ الجملة بالضمير "أنت"، فإنّه يُعدُّ هجومًا. إنَّ التصريحاتِ التي تبدأ بالضمير "أنت" هي كالقنابل اللفظيَّة التي تحمل معها الألم والسَّخَط، وغالبًا ما تجتذبُ هجومًا مُضادًّا. كما أنَّ التصريحاتِ التي تبدأ بالضمير "أنا" تكشف عن مشكلةٍ معيَّنة دون إدانةٍ أوِ اتّهامِ الشخص الآخر.



Twitter: @alqareah

لم تكن كنَّة مارغو امرأةً عديمةَ الأخلاق. ففي حين أنَّ فكرتَها عنِ الثوب المحتشم أوِ المتواضع كانتْ مختلفةً جدًّا عن فكرة حماتها، فإنَّها لم تكن تحاول عامدةً اجتذاب الرجال الآخرين. لو كانت مارغو قدِ استخدمتْ الضمير "أنا" في عباراتها لجَذْب اهتمامها، لكان من الممكن أن تكونَ النتيجة مختلفةً اختلافًا كلِّـيًّا؛ ولَكانتْ قد قالت: "إنِّي خائفةٌ على زواجك. أشعر بأنَّ العديد من الرجال يفسِّرون سلوكك على أنَّه دعوةٌ منك. أنا لا أعتقد أنَّ هذا هو ما تريدينه. ولهذا، إنِّي لستُ بِصدد انتقادك؛ بل إنِّي أشعرُ بالقلق فقط. إنِّي أريد الأفضل لكِ ولِجيري". قد تكون الكنَّة ما تزال على شعورها بالألم والامتعاض، ولكنَّها ستكون على الأرجح قد فكَّرتْ مليًّا في الأمر وفهمتْ هواجس وقلق مارغو. عندما تتكلَّم عن نفسك فإنَّك تُدلي بتصريح صحيح وفعَّال. فأنت تكشف عن أفكارك ومشاعرك ورغباتك الخاصَّة بك. "أنا أعتقد..." "أنا أشعر..." "أنا أرجو..." "إنَّ إحساسي هو..." هذه التصريحات كلُّها فعَّالةٌ وصحيحة؛ لأنَّها تكشف عمَّا يجري في داخلك أنت. أنت تتكلَّم بالأصالة عن نفسك.



Twitter: @alqareah

عندما توجّه كلامًا تستخدمُ فيه ضمير المخاطب "أنت"، تكون دائمًا مُخطئًا؛ لأنَّك لا تعرف البتَّة ما يدور في أعماق الشخص الآخر. حتَّى عندما تقول كلامًا إيجابيًّا تستخدم فيه "أنت"، فإنَّك تتكلَّم عمَّا يتجاوز معرفتك. "أنت أجمل شخصٍ في العالم". لا شكَّ أنَّ هذا القول هو كلامٌ إيجابيّ، ولكنَّه ليس كلامًا صحيحًا؛ لأنَّك تتكلَّم عن الناس جميعًا في هذا العالم. إنَّنا ندركُ ما تعنيه، وسَيُؤخَذ على الأرجح على أنَّه إطراء. ومع ذلك، لو أنَّك قلت "أعتقد أنَّك أجمل شخصٍ قد وقعتْ عليه يومًا عيناي"، لكان القول سيبدو أكثرَ واقعيَّةً وصِدقًا، وليس مجرَّد تملُّقٍ وإطراء.

عندما تكونُ بِصدَد التعبير عن أفكارٍ سلبيَّة، يكون كلامك عن نفسك حتَّى أكثر أهمِّيَّة. أبدت والدة نيل، بِتي، ملاحظةً غيرَ لطيفة حول زوجته، جان. فقد اتَّهمتْها بأنَّها كَسلانة. وقد سألتْ نيل: "لِمَ لا تعملُ جان؟ ينبغي أن تساعدَكَ. بإمكانكما معًا أن تكسبا ما يكفي من النقود لِشراء منزلٍ بَدَلَ تبديد المال على الإيجار". تابعت بِتي كلامها الانتقاديَّ واختَتَمتْه بقولها: "حبيبي، أريد فقط الأفضل لكَ. إنِّي أكرهُ رؤيةَ جان وهي تضيِّع الوقت".



Twitter: @alqareah

أراد كلُّ شيءٍ في داخل نيل أن يقولَ: "إنَّكِ لا تفهمين ما يجري. ليس لكِ الحقُّ في انتقاد جان. عليكِ أن تُبقي فَمَكِ مُغلقًا وتظلِّين بعيدةً عن حياتنا". لحسنِ الحظّ، كان نيل قد نال بعضَ التدريب على كيفيَّة التحدُّث بالأصالة عن نفسه، "يَسرُّني أنَّكِ أَطْلَعتِني على ما تفكّرين فيه. لم أكنْ أعرفُ أنَّك تشعرينَ على هذا النحو. يُمكنُني أن أفهمَ اهتمامكِ وقلقكِ، وأنا أقدِّرُهما. ولكنّي أريد أن أخبرَكِ بأنّي قد تحدَّثتُ أنا وجان بموضوع عملها، واتَّفقنا على أنَّه سيكون من الأفضل لها لو أنَّها تحصلُ على شهادتِها الجامعيَّة أوَّلًا. فهي تتابع صفوفًا من خلال الإنترنت، وستنهي دراستها في شهر أيّار المقبل. إنَّنا مُرتاحان لِما نقوم به، ولكنّي أشكرُكِ لمشاركتي اهتمامكِ وقلقكِ".

بِكلامِ نيل عن نفسه، تفادى معركةً مع والدته. عندما يواجهك حموك بكلامٍ اتِّهاميّ، فإنَّ الهجوم المضادَّ في هذه الحال هو بدْءُ حربٍ لا ضرورة لها. من الأفضل بِكثيرٍ أن تَرُدَّ مستهلًّا كلامَكَ بِعبارةِ "أنا" التي تكشفُ وجهةَ نظرك بأسلوبٍ إيجابيّ.

إنَّ العائق الأكبر أمام التحدُّث بالأصالة عن نفسك هو العواطف



Twitter: @alqareah

السلبيَّة. حيث يدفعنا الألم والغضب والاستياء والخوف إلى المبادرة بالهجوم. ولكنَّ الهجوم يؤدِّي إلى الجدال، والجدال يؤدِّي إلى علاقاتٍ مُحطَّمة. لهذا السبب، أقترحُ عليك عند تعرُّضك لِهجوم من قِبَلِ حموَيك، أن تأخذَ نفسًا عميقًا ومتمهِّلًا، تُتبعه بلحظةِ صمت، قبل أن تتكلَّم. قد يساعدُك هذا على أن تستقلَّ قطار الضمير "أنا" بدلًا من قطار الضمير "أنت".

إنَّ كلامَك بالأصالة عن نفسك هو أسلوبُ كلام يمكن تعلُّمه. ينشأ معظمنا وهُم يتلقَّونَ رسائلَ الضمير "أنت". "أنت خيَّبتَ أملي" و"أنت لم تُطعْني" كانت رسائلُ سمعتَها من والدَيك. "أنت تثير غضبي"، "أنت كذبت عليَّ"، و"أنت عديم المسؤوليَّة" هو كلامٌ قد يكون والداك قد وجَّهاه إلى بعضهما البعض.

كيف يمكنك الهروب من هذا النمط الاتِّهاميِّ المدمِّر؟ بالاختيار الواعي. أوَّلًا، عليك أن تدركَ قيمةَ الكلام بالأصالة عن نفسك؛ وبعد ذلك عليكَ أن تجرِّبَه. ربَّما سَيُساعدك وقوفُك أمام المرآة وقَوْل: "أنا أشعر بالألم"، "أنا أشعر بالغضب"، "أنا أشعر بخيبة الأمل"، "أنا أشعر وكأنَّك تخدعني"، أو "أنا أشعر وكأنَّك لم



Twitter: @alqareah

تَعُد تثق بي". عندما تتدرَّب على استخدام الضمير "أنا" في كلامك، فإنَّ ثَمَّة احتمالًا أكبرَ في أنَّك تستطيع تطبيقها في سياق الأحاديث المباشرة.

إنَّك لن تقومَ بترسيخ فنِّ الكلام بالأصالة عن نفسك بين عشيَّة وضحاها. سَتَسمع نفسَك من وقتٍ إلى آخر وأنت تبدأ جملةً ما بعبارة "أنت". عندما تبدأ جملةً بكَلمة "أنت تقوم..."، تدارَكْ نفسك وقل بدلًا منها، "فَلأُكرِّر ذلك ثانية. أنا أشعر أنَّ ما تفعله..." عندما تعيد صياغةَ جُملتك باستخدام الضمير "أنا" بدلًا من الضمير "أنت"، فإنَّك لا تتعلَّم أن تتكلَّم بالأصالة عن نفسك فحسب، بل تقدِّم لحموَيك أيضًا أسلوبًا في التعامل يُحتذى به.

وبمرور الوقت، يمكنك أن تتعلَّمَ التكلُّم بالأصالة عن نفسك. وعندما تفعل هذا، تكون قد تعلَّمتَ مهارةً مُهمَّةً في علاقةِ المودَّةِ التي تجمعُكَ بحموَيك.



Twitter: @alqareah

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التنفيذ

١. أصغِ إلى نفسك وأنت تتحدَّث. كم جملةً تقولها تبدأ بالضمير "أنت..."، لا سيَّما عندما تكون متكدِّرًا ومنـزعجًا؟ إنَّ العبارات التي يُستخدم فيها الضميرُ "أنت" تُطلِق الجدال.

٢. في المرَّة المُقبِلة التي تشعر فيها بشعورٍ سلبيّ، قف أمامَ المرآة وتدرَّبْ على القَوْل التالي: "إنّي أشعر بالألم"، "إنّي أشعر بالغضب"، "إنّي أشعر بخيبة الأمل"، أو "إنّي أشعر وكأنَّك خدعْتَني". وبعد ذلك، استخدِم الضمير "أنا" في عبارةٍ مناسِبةٍ عندما تتحدَّث إلى شخصٍ أنت غاضبٌ منه.

٣. عندما تبدأ جملتك بالقول: "أنت تجعلُني..."، تدارَكْ نفسَكَ وقُلْ بدلًا من ذلك: "فَلأُكرِّر ذلك بِشكلٍ مختلف. إنّي أشعر بالألم حين تقول ذلك".



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# ٤

# اسعوا إلى التفاوض

سألَتِ الصغيرة ذات الأعوام السبعة قائلةً: "لِمَ لا يمكننا الذهاب لرؤية جدَّتي؟"

أجابت والدتها: "لأنَّ جدَّتَكِ لا ترغبُ في رؤيتنا في الوقت الحاليّ".

سألَتِ الصغيرة: "لماذا؟"

Twitter: @alqareah

"لأنَّ أخاكِ كان قد رسمَ علاماتٍ بأقلام التلوين على جدار بيت جدَّتكِ في المرَّة الأخيرة التي كنَّا فيها هناك. وهي تريدُ الانتظار إلى أنْ تصيرا أنتِ وشقيقكِ أكبر سنًّا قبل أن نعودَ إلى بيتها".

"أنا لن أرسم على جدران بيتها".

"أعرف ذلك يا حبيبتي، ولكنَّ جدَّتَكِ لا تعرف بذلك. أنْ تستبدلَ جدَّتكِ بِوَرق الحائط القديم ورقًا جديدًا يكلِّفها الكثير من النقود، وهي حاليًّا تشعر بالانزعاج".

"ومتى سَتَكفُّ عنِ انزعاجها؟"

"لستُ أدري. إنَّنا نحاول في الوقت الحاليِّ معالجةَ المسألة".

"**إنَّنا نحاولُ معالجةَ المسألة**". ذلك ما نقصدُه بالتفاوض. المفاوضة هي مناقشةُ مسألةٍ ما بِهدفِ التوصُّل إلى اتِّفاق. والتفاوض هو نقيض الانسحاب والضغينة. حيثُ إنَّنا عندما نفاوِض، فإنَّنا نختارُ الاعتقاد بِوُجود حلٍّ للمشكلة، وبعون الله، سَنَجدُه.



Twitter: @alqareah

ما الذي يجعلُ التفاوضَ على هذه الدرجة من الأهمِّيَّة؟ لأنَّه بدون المفاوضة، قد تستمرُّ العلاقات المتصدِّعة على حالها لِسَنوات. تخيَّلِ المأساةَ في حال لا زالت الفتاة الأنفة الذكر، وقد بلغَتِ الثانيةَ عشرةَ من عمرها، تطرح السؤال نفسه: "لِمَ لا يمكننا الذهاب لرؤية جدَّتي؟" عندما لا نتفاوض حول اختلافاتنا، فإنَّنا نسمح للجدران بِأنْ تقف حاجزًا بيننا وبين حموَينا، فتتلاشى إمكانيةُ إقامةِ علاقاتٍ ودِّيَّةٍ بهما.

غالبًا ما يكون الغضب عدوًّا للتفاوض. ربَّما فكَّرتَ وأنت تقرأ المثال السابق بِالقَوْل: "إذا كان هذا هو شعورُ الجَدَّة، إذًا، فَلْننسَ الأمر. إنِّي لن أصطحبَ ولدَيَّ مُطلَقًا لِرُؤيتها. إذا كانتْ جدرانُ بيتها أهمُّ بالنسبة إليها من ولدَيَّ، فإنِّي عندئذٍ لن أبالي إذا ما كانتْ ثَمَّة علاقةٌ ببعضنا أم لا". بِالرَّغم من أنَّ هذه الأفكار يمكن تَفهُّمها في حال نُفِّذتْ على أرض الواقع، فإنَّها ستعمل على تخريب التفاوض، وتتركك مع حموَيك بعلاقاتٍ محطَّمةٍ طِوال العمر. الكلُّ يخسر عندما نَدَعُ الغضب يدفعُنا إلى اتِّخاذ موقفِ معارَضةٍ صلبٍ وعنيد.



Twitter: @alqareah

إنَّ العلاقاتِ السليمةَ بالحموَين تتطلَّبُ التفاوُضَ لِسببٍ واحدٍ بسيط: نحن جميعًا بشر. يختلف البشر في تفكيرهم، ويختبرون عواطفَ وردودَ أفعالٍ مختلفة. وبدون التفاوض، نحن نسمح لاختلافاتنا بأنْ تصبح سببًا لِلشِّقاق. لقد اختبرتُ بعضَ أعمقِ مشاعرِ الألم في مكتب الإرشاد وأنا أستمعُ إلى قصصِ الذين لم يكلِّموا بعضهم البعض لِسنوات؛ لأنَّ طرفًا ما رفضَ أن يُفاوِض. إنِّي أستحثُّك، من أجل شريكِكَ وأولادك، على التخلِّي عن عنادك وأن تتعلَّم فنَّ التفاوُض.

لقد تفحَّصنا للتوِّ ثلاثَ مهاراتٍ أساسيَّة تهيِّئكَ للمفاوضة. أوَّلًا، ناقشنا ضرورةَ الإصغاء قبل أن تتكلَّم. اطرحْ أسئلةً بِهدف فهْم أفكارِ ومشاعرِ حموَيك. ثانيًا، احترِمْ أفكارَهُما وآرائهما. قد لا تكون متَّفقًا مع أفكارهما، ولكنَّك تمنحهما الحقَّ في أن يكونا إنسانَين، أي أن تكون لديهما وجهةُ نظرٍ تختلفُ عن وجهة نظرك. ثالثًا، تكلَّم بالأصالة عن نفسك. استخدمْ ضميرَ المتكلِّم "أنا" بدلَ ضمير المخاطَب "أنت" في عباراتك. بينما تفكِّر أنت بِهذه المهارات، أودُّ أن أشاركك بعض الخطوات في عمليَّة التفاوُض.



Twitter: @alqareah

## قدِّم اقتراحًا

يبدأ التفاوض بتقديم أحد الأشخاص اقتراحًا ما؛ يجب أن يكسر شخصٌ ما جدارَ الصمت. إنَّ الصمتَ يُشيرُ إلى وجودِ خَطْبٍ ما. ربَّما صدر عن أحدهم تصرُّفٌ أو كلامٌ ما جرحَ مشاعرَ أحَدِ الحموَين. وربَّما تبادلْنا بعض العبارات القاسية، ثُمَّ التزمنا الصمت. أو ربَّما اتَّخذْنا مباشرةً وضعيَّةَ الصمت، فلا نتفوَّه بِشيءٍ بِصَوتٍ مسموع، بل نكلِّمُ أنفسنا ونتخبَّطُ في ألمنا وغضبنا. بينما قد يكونُ الصمتُ استجابةً إيجابيَّةً أمام الغضب، فإنَّه لا ينبغي على الإطلاق أن يصبح أسلوبَ حياة. أعطِ نفسك وقتًا لِتَهْدأَ عواطفُكَ وانفعالاتُكَ. وعندها يكون الوقت مناسِبًا لِتقديم اقتراح ما. وممَّا يوحي بِالأمل، أنَّ الصمت لا يستمرُّ سوى يوم أو يومَين على الأكثر. كلَّما طالَ الصمتُ، أصبح تحطيمه أصعب. غير أنَّ تحطيمَ الصمت هو ضرورةٌ إنْ كنَّا سنعمل على تحسين علاقاتِنا بِحموَينا.

اتَّصلتْ مارثا، وهي والدةُ الابن الذي كتبَ على جدران منـزل جدَّته، بِحماتها وقالت لها: "إنِّي مستاءةٌ حقًّا ممَّا فَعَلَه جيسون عندما كتب على جدران بيتكِ. لو كان لديَّ المال، لَكُنتُ سدَّدتُ تكلفةَ



Twitter: @alqareah

إصلاحها. ولكنّي لا أملك النقود، وذلك يجعلني أشعر حتّى باسْتياء أكبر. إنّي أريد أن تكون لِوَلديَّ علاقةٌ طيّبةٌ بك، ولهذا أنا أتساءل إنْ كان في وسعك أن تلتقيَنا في المتنزَّه العامّ عند الساعة الثانية من بعد ظهر يوم الخميس. إنَّ كلَيهما راغبٌ حقًّا في رُؤيتك. أَهذا توقيتٌ مناسبٌ لِبَرنامَج مواعيدك؟" بهذا الاقتراح، قدَّمتْ مارثا اعتذارها عن سلوك ابنها، وعبَّرت عن أسفها وعن رغبتها في وَضْع الأمور في نِصابها الصحيح. كما أتاحت الفرصةَ أيضًا أمامَ الجدَّة لِتَكونَ مع حفيدَيها في مكانٍ لا يمكن أن يتضرَّرَ فيه بيتُها. إذا كانَت استجابةُ الجدَّة إيجابيَّةً، فإنَّ العلاقةَ حينها تكون قد أُصلِحَتْ.

ويجب أن يكون الاقتراحُ واقعيًّا، وأن يأخذ بالحسبان الإساءةَ التي ارتُكِبَت. وهذا يعني بشكلٍ طبيعيٍّ أن نبدأَ بالاعتذار، وأن نتحمَّل مسؤوليَّتَنا عمَّا حدث، وأن نكون مستعدِّين للتعويض عندما يكون هذا ممكنًا. ثُمَّ يلي الاعتذار تقديمَ الاقتراح الذي يتيحُ فرصةً لاستمرار العلاقة. قد يستمرُّ شعورُك بالألم، وقد لا تستوعبُ تمامًا سببَ استياء حميكَ إلى هذا الحدّ، ولكنَّك قرَّرتَ أن تسعى إلى التفاوُض بدلًا من الانسحاب وأنتَ تشعرُ بالاستياء. إنَّ اقتراحَك يفتح الباب



Twitter: @alqareah

أمامكما لِتَغتَنِما الفرصةَ وتتَّخذا خُطواتٍ في الاتِّجاه الإيجابيّ.

إنَّ الاقتراحاتِ الجيِّدةَ تكون محدَّدة، كَنَقيضِ لِلاقتراحات العامَّة. فبدلًا من قول: "إنَّ الأولادَ يفتقدونك حقًّا، وأنا أرجو أن نتمكَّن من أن نجتمعَ معًا عمَّا قريب"، قدَّمت مارثا اقتراحًا ليوم واحد، حدَّدتْ فيه المكان والزمان. إنَّ الاقتراحاتِ العامَّةَ هي أكثرُ إبهامًا وغموضًا من أن تكونَ مفيدة. لو أنَّ مارثا كانتْ قد قدَّمَت اقتراحًا عامًّا، لَكانَ من الممكن أن تستغرقَ حماتها أسابيعَ وأشهرًا قبل أن تستجيب. بينما جعلتْ استجابةَ حماتِها أكثر سهولةً عندما قدَّمت اقتراحها بِشَكلٍ محدَّد. كما أمكنَ هذا أن تبدأَ عمليَّةُ المصالَحة في وقتٍ أقرب بكثير.

كان جون وكيم في مكتبي يشكوان من إعطاء والِد جون علكةً لِوَلَدَيهما، حتَّى بعد أن طلبا إليه ألَّا يعطيَهما إيَّاها. وقد كانا يفكِّران بِعَدم السماح لولدَيهما بالبقاء مع جدَّيهما؛ لأنَّهما لا يثقان بِوالِد جون.

ولأنِّي جدٌّ لديه أحفاد، كنتُ أبتسمُ في داخلي، ولكنِّي أدركتُ أنَّ جون وكيم كانا جادَّين. لم يكن الأمر بالنسبة إليهما مجرَّد مسألةِ



Twitter: @alqareah

علكة. لقد كانت مسألةَ ثقة. لقد شعرا بأنَّه إنْ لم يكن بإمكانهما أن يثقا بوالِد جون في ما يتعلَّق بالتزامه بالقواعد التي أوضحاها له، فَلَربَّما كان من الأفضل عندها أن يبعدا الولدَين عنه.

أصغيتُ إليهما بانتباهٍ وطرحتُ أسئلةً توضيحيَّة، ثُمَّ قلتُ لهما: "أعتقدُ أنِّي أفهمُ ما تشعران به من قلق. إنِّي واثقٌ من أنِّي لو كنتُ مكانَكُما، لَكنتُ سأشعر كما تشعران. والآن، فَلأُشاركْ معكما أفكاري". (ما رأيكم بِذلكَ كِمثالٍ على المستمع الجيِّد؟)

أقرَرْتُ أنَّ لِجون وكيم مطلقَ الحرِّيَّة في إبعاد ولدَيهما عن والِد جون، ولكنِّي أرى أنَّ التفاوض كان أفضل من الانسحاب. يحول الانسحاب دون فرصةِ تحسينِ العلاقة، في حين يفتحُ التفاوض البابَ أمامَ إمكانيَّة علاقةٍ أفضل.

اقترحْتُ علَيهما تقديم عرضٍ إيجابيٍّ إلى والِد جون. سَيَتضمَّن هذا الاقتراح أنْ يوضِحا له كم كانتْ خيبةُ أملهما كبيرةً بِسَبب عدم احترامه للقواعد والقوانين التي وضعاها. كما أنَّهما سَيشْرحان له سبب وَضْعِهما قانونَ تحريم العلكة. (جاء هذا القانون كَتوصيةٍ من



Twitter: @alqareah

طبيب أسنانهم). كان جون وكيم يعرفان أنَّ والِد جون هو لاعبُ مونوبولي*. وهكذا سيقولان له باسْتخدام مصطلحات لعبة المونوبولي: "إنَّنا نعرفُ بأنَّ الولدَين يحبَّانك وأنَّكَ تحبُّهما، ونحن نريد أن تكون على علاقة طيِّبة بهما. ولهذا، سَنَتجاوزُ عن هذه الإساءة ونعطيَك "بطاقة الخروج من السجن". إنَّما في المرَّة المقبلة التي تعطي الولدَين فيها العلكة، ستحتملُ العواقب وتُحرَم من الامتيازات حيث ستَدخل "سجن لوحة المونوبولي" وتُحرَم من الحصول على "٢٠٠ دولارٍ عند بداية الدورة الجديدة". أتفهم هذا؟"

لقد شجَّعتُهما على أن يفعلا كلَّ هذا بابتسامة. فاتَّفقا على الاستمرار في الزيارات كالعادة إذا استقبلَ والِدُ جون اقتراحَهما بطريقةٍ إيجابيَّة. ولكن، إن استشاط والِد جون غضبًا وقال لهما إنَّهما لن يمليا عليه ما يفعله مع حفيدَيه؛ وإنَّه سيعطيهما علكةً عندما يحلو له ذلك، فسيقولان له: "إنْ كان هذا هو قرارك،

* المونوبولي: لعبة كلاسيكيَّة منذ عام ١٩٣٥، تُلعب على لوح خاصٍّ يحوي أسماء مناطقَ ذات ألوانٍ متشابهة. حالما يشتري لاعبٌ كلَّ المناطق المتشابهة في اللون، فإنَّه يتمكَّن من البناء عليها، واستيفاء نقود من اللاعبين الآخرين. تحوي اللعبة أيضًا مناطق ذات قوانين معيَّنة كالسجن مثلًا (الناشر).



Twitter: @alqareah

فسيكون علينا إذًا أن نُبعِد الولدَين عنك. وإذا غيَّرتَ رأيكَ يومًا، فَسَنسْمحُ لهما بِقضاءِ وقتٍ معك".

نعرف جميعًا أنَّ والدةَ جون ستحاول إقناع والِده في حال تطوَّرَ الوضع، وأنَّه سيقرِّر خلال بضعةِ أسابيعَ عدم تقديم العلكة إلى الولدَين. بإمكانهما عند هذه المرحلة أن يقدِّما اقتراحًا آخر، أو يمكن حتَّى أن يقوم والِدُ جون بِزيارتهما حاملًا هو نفسُه اقتراحًا.

إذا اتَّخذ والِد جون هذا الموقفَ العدوانيّ، فإنَّه سيكونُ مؤشِّرًا على عدم استعداده للمفاوضة. في حالات كهذه، يتحتَّم علينا أن نبتعدَ لمدَّةٍ معيَّنة قبل تقديم اقتراحٍ آخر. ولكن قد يعود والِد جون ويقول: "أيمكننا القيام باسْتِثناءَين؟ بإمكاني أن أقدِّمَ إليهما العلكة في عيد ميلادهما، وثانيا، بإمكاني أن أقدِّم إليهما قطعَ الحلوى الصغيرة بدلًا من العلكة من وقتٍ إلى آخر". سيكون هذا التصرُّف دليلًا على استعداده للمناقشة، ممَّا سيتيحُ لِجون وكيم حينها فرصةً لأنْ يقولا: "نحن موافقان على تقديم العلكة مرَّة في السنة في عيد ميلاد الولدَين. كما ينبغي أن تُقدَّم قطع الحلوى كَتَحلِيةٍ بعد وجبة الطعام فقط، وليس بين الوجبات".



Twitter: @alqareah

يمكنُ أن يقبلَ والدُ جون اقتراحهما المضادّ، أو أن يقدِّم هو نفسه اقتراحًا آخر، ويصل الطرفان معًا إلى اتّفاق. إنَّ هذا هو هدفُ التفاوض، وهو سيصل بنا إلى الخطوة الثانية في العمليَّة.

## كُنْ مستعدًا ومنفتحًا لِقبول شيءٍ مختلف

إنَّ تقديم اقتراحٍ معيَّن هو الخطوة الأولى في عمليَّة التفاوض. أمَّا الخطوة الثانية فهي الإصغاء باهتمامٍ إلى الاقتراحات المضادَّة. تذكَّر أنَّ التفاوض يتعلَّق بشَخصَين يحاولان أن يفهمَ أحدُهما الآخر وأن يتوصَّلا إلى اتّفاقٍ سيُشعِرُهما معًا بالرِّضا والراحة. وبسبب اختلافنا، فإنَّ لدينا أفكارًا مختلفة. لذا فإنَّ الاقتراحَ يفتحُ البابَ أمام الحوار. إنّي أصغي بانتباهٍ إلى اقتراحكَ. ومن ثَمَّ أطرحُ أفكاري ومشاعري على الطاولة، وربَّما أقترحُ تغييرًا رئيسيًّا أو ثانويًّا على ما تقترحه. وبعد ذلك ستُتاح لكَ الفرصة لِسَماع اقتراحي المضادّ، وربَّما تقدِّمُ أنتَ من جهتكَ اقتراحًا مضادًّا. إنَّ عمليَّةَ الإصغاء والفهم والسعي إلى إيجاد اتّفاق، هي عمليَّةُ التفاوض.

إنَّ الأشخاص الذين يتعلَّمون أسلوبَ التفاوض الناجح، هم



Twitter: @alqareah

أشخاصٌ يتعلَّمون أنْ يحترموا أفكارَ الآخرين، حتَّى عندما لا يكونونَ متَّفقين معهم. نحن نصغي إليهم لأنَّنا نحترمهم كأفرادٍ ونريد أن نفهمَ أفكارهم ومشاعرهم. إنْ لم تفهمْ تمامًا ما يقترحونه، فاستمرَّ بِطَرحِ أسئلةٍ توضيحيَّةٍ مهما كلَّفك الأمر.

فمثلًا، يمكن أن يكونَ والد جون قد سأل: "أتَعنيان أنَّكما لا تريدان أن يحصل الولدان على العلكة؛ لأنَّكما تعتقدان أنَّ السكَّر يؤذيهما؟" وكان جون وكيم سيجيبان: "إنَّ ما يقلقُنا هو أسنانهما. لقد نَصَحَنا طبيبُ الأسنان بِعَدم السماح للولدَين بالحصول على العلكة؛ لأنَّ أسنانَهما في مرحلة تطوُّرٍ حَرِجةٍ جدًّا، وهو يعتقد أنَّ استعمالهما العلكةَ في هذه المرحلة سَيضرُّ بِهما". لو كان الوالدُ مستعدًّا لِطَرْح أسئلةٍ توضيحيَّة، لَكانَ قد فَهِمَ حقيقةَ الوضع.

عندما نقدِّم اقتراحًا، ينبغي أن نتوقَّعَ تَلَقِّي اقتراحٍ مضادّ. يجب علينا ألَّا نجلس للتفاوض وموقفنا هو: "إمَّا أن تقبلَ فِكرتي أو لا مجالَ لِطرْح أفكارٍ أخرى". ينبغي أن يكون موقفنا هو: "هَهُنا فكرةٌ أعتقد أنَّها ستنجح، فما رأيك بِها؟" إنَّنا على استعدادٍ لِسَماع أفكارِهم، وعلى استعدادٍ لِقُبول هذه الأفكار. إنَّ هذا الانفتاحَ على



Twitter: @alqareah

الأفكارِ البديلةِ هو الذي يمنحُنا القدرةَ على التوصُّل إلى تسوِيات.

عندما نتصلَّبُ في آرائنا، ولا نكون مستعدِّينَ لَلتَّفكير في البدائل، فإنَّنا نحبط عمليَّةَ المفاوضة. تذكَّر دائمًا أنَّ هناك أسبابًا وراء اقتراح حموَيك المضادّ. إن لم يبدو لكَ اقتراحهما منطقيًّا، فتابع طَرْحَ أسئلةٍ عليهما بحيث يتمكَّنان من توضيح سَبَبِ اعتقادهما أنَّ فكرتَهما هي فكرةٌ عمليَّة.

إنَّ التفاوض هو عمليَّة تقديم اقتراح واقتراحٍ مضادّ، حيث تسعى الأطراف جميعها إلى التوصُّل إلى اتِّفاق. إنْ كنتَ مستعدًّا لمتابعة عمليَّة التفاوض، فإنَّك على الأرجح ستتوصَّل إلى إيجاد تسوية.

## ابحثْ عن حلٍّ يكون الكلُّ فيه رابحًا

الخطوة الثالثة في عمليَّة التفاوض هي العثور على حلٍّ يشعر الطرفان بأنَّه حلٌّ عمليّ. قد لا يكون هذا الحلُّ هو ما أراده أيٌّ منكما في بداية المفاوضة، ولكنَّه سيكون حلًّا يتناولُ مجالاتِ قلقِكُما الرئيسيَّة. حيث يخرج كِلاكما من الاتِّفاق وأنتما تشعران بأنَّكما اتَّخذتُما خطوةً إيجابيَّةً في تنمية علاقتِكُما. إنَّ هذا هو ما يُعجبني



Twitter: @alqareah

في التفاوض. إنَّنا ننتهي منه ونحن نتحرَّك في اتِّجاهٍ إيجابيٍّ نتقدَّم فيه معًا. وهذا أمرٌ جيِّدٌ بالنسبة إلى العلاقات بأهل الشريك.

كان بيل وبِتسي على خلافٍ مع جويس والدة بِتسي. قامت جويس بإعلامهما أنَّها ستأخذ ولدَيهما في إجازةٍ إلى الشاطئ في الأسبوع الثاني من شهر حزيران (يونيو). أخبرتْهما بذلك في شهر كانون الثاني (يناير) حتَّى يكون لديهما مهلةٌ طويلةٌ للاستعداد. وكانَت المشكلةُ قيامَ بيل وبتسي بِتَسجيل الولدَين في أحد المخيَّمات في كنيستهما في الأسبوع نفسِه.

شعرتْ جويس بِالصَّدمة والغضب لِكَونهما قد اتَّخذا ذلك القرار دون أن يتحدَّثا إليها بِشَأنه. قالتْ لهما: "لقد أخبرتُكُما بأنِّي أريد أن أصطحب الولدَين معي في إجازةٍ إلى الشاطئ هذا الصيف، لماذا لم تناقشا الأمر معي قبل أن تسجِّلاهما في المخيَّم؟"

أجابت بِتسي: "ماما، ثَمَّة أسبوعٌ واحدٌ مخصَّصٌ لِمُخيَّم الأولاد؛ فإمَّا أن يذهبا في ذلك الأسبوع أو لا يذهبان مطلقًا. لقد أردْنا حقًّا أن يذهبا إلى المخيَّم هذه السنة. وقدِ افترضْنا أنَّ بإمكانك أن



Twitter: @alqareah

تأخذيهما إلى الشاطئ في أيِّ أسبوع خلال الصيف".

"حسنًا، كان بإمكاني أن أفعل، ولكنِّي قد استأجرْتُ فعلًا هذا المكان على شاطئ البحر، وأنا لا أدري إنْ كنتُ أستطيعُ استرجاعَ نقودي".

قالت بِتسي: "إذًا، ربَّما كان بإمكانك أن تتكلَّمي إلينا بهذا الشأن قبل أن تستأجري المكان. يبدو أنَّه كان بإمكان كلِّ واحدةٍ منَّا أن تتواصل بشكلٍ أفضل مع الأخرى".

لقد كانت نوايا الطرفَين حسنة. أرادتْ كلٌّ منهما أن تفعل شيئًا يستحقُّ العناء للولدَين. وقد تأزَّم الموقف بِسببِ انعدام التواصل.

تنشأ أوضاعٌ كهذه بِشكلٍ مطَّرد في العلاقات بِأهْلِ الشريك. إنَّ هذه الحالات تستدعي المفاوضة. يجب أن يقدِّم أحد الأشخاص اقتراحًا ما لإطلاق عمليَّة التفاوض. في هذه الحال، قدَّمتْ والدة بِتسي الاقتراح الأوَّل: "ماذا لو أراجعُ الشركةَ المؤجِرة لأرى إنْ أمكنني استئجار المرفق نفسه في أسبوعٍ آخر".



Twitter: @alqareah

قالتْ بِتسي: "يبدو هذا مكانًا جيِّدًا تنطلقين منه. إنّنا نودُّ بالتأكيد أن يُمضيَ الولدان أسبوعًا برِفقتكِ على شاطئ البحر. إنّي أعرفُ أنّهما سيَسْتمتعان به".

بعد مُضيِّ ثلاثة أيّام، عادت والدة بِتسي بهذا التقرير: "سَيَسمحان لي باستئجارِ المرفق في أسبوعٍ مختلف، ولكنّهم سيَقتطعون مبلغَ خمسةٍ وسبعينَ دولارًا كَرُسوم تبديل. لقد حاولتُ أن أقنعَهُم بالعُدول عن قرارهم، ولكنّهم قالوا إنّ هذه هي سياسة شركَتِهم. إنّي أكره تبديد المال على ذلك النحو. أَراجعْتِ كنيستَكِ للتحقُّق من أنّ مخيَّم الأولاد سيُقام في ذلك الأسبوع؟ أَلا يُحتمل أن يُغيِّروا المواعيد بين حينٍ وآخر؟"

قالت بِتسي: "لقد تَحقَّقتُ من ذلك، لقد استأجروا المرافق. إنّه الأسبوع الذي يُقام فيه مخيَّم الأولاد كلَّ صيف وهو لن يتغيَّر". ثُمَّ قدَّمت بِتسي اقتراحًا. "ما رأيكِ لو ندفع أنا وبيل رسمَ التبديل البالغ خمسةً وسبعين دولارًا؟ سيكون هذا بالنسبة إلينا كَمَبلغٍ صغيرٍ نستثمره لِيذهبَ الولدان بِصحبتكِ لمدَّة أسبوعٍ كاملٍ إلى الشاطئ. لا مانعَ لدينا من القيام بذلك. إنّي أعرف أنّكِ تُضحّين



Twitter: @alqareah

كثيرًا لكي تَتَمكَّني من استئجار المكان لمدَّة أسبوع. إنَّ ذلك هو أقلُّ ما يمكن أن نفعله".

أجابت والدة بتسي: "إنّي لا أحبُّ أن تقوما بذلك. إنَّه تبديدٌ للمال ليس إلَّا".

"إنَّي لا أحسبه تبديدًا لِلْمال يا ماما. إنّي أنظرُ إليه كثَمنٍ ندفعه لِعدم التحدُّث بالأمر معًا قبل اتِّخاذنا القرارات. إذًا، فَلْنَنظرْ إلى المبلغ على أنَّه ثمنُ خِبرةٍ تعلَّم ندفعها من حسابنا. أعتقدُ أنَّنا تعلَّمنا كِلانا أهمِّيَّةَ التواصل قبلَ القيام بِالْتِزامات". وافقتْ جويس وحُلَّتْ المشكلة. وذهبت كلٌّ منهما وهي راضيةٌ عن هذا القرار.

عندما يغادرُ كِلانا بِشعورِ الرابح، فإنَّنا نعرف أنَّ المفاوضة قد كانتْ ناجحة. وعندما يغادر أحدنا وهو يشعر بالاستياء، فهي علامةٌ على أنَّنا بِحاجَةٍ إلى مزيدٍ من التفاوض. ينبغي أن يكون هدفنا دائمًا هو التوصُّل إلى اتِّفاق يجعلنا معًا رابِحَين.

لاحظْ أنّي قد كتبتُ هذا الفصل تحت عنوان "اسعوا إلى التفاوض". لن أكون أمينًا وصادقًا إن لم أعترفْ أنَّ هناك بعضَ



Twitter: @alqareah

الأنسباء الذين لن يفاوضوا. هؤلاء الأشخاص يتَّصفون بِصلابةِ الشخصيَّة. إنْ لم تتَّفق معهم، عندها ستكون لديك مشكلة.

ومع ذلك، حتَّى مع أشخاصٍ كهؤلاء، فإنِّي لا أزالُ أشجِّعك على السَّعي إلى التفاوض. قدِّم اقتراحًا أو عرضًا. مَن يعلم؟ ربَّما سيوافقون على اقتراحك. وإنْ كان الأمرُ كذلك، تكون المشكلة قد حُلَّتْ. من جهةٍ أخرى، ربَّما سيكونون غيرَ مستعدِّين لِلتَّزحْزُح عن موقفهم.

إنْ كنتَ تستطيع قبولَ موقفهم، فلا بأس. وإنْ لم تستطعْ، فعليك أن تتَّخذَ قرارًا. هل سَتَنسحبُ ببساطةٍ وتعترفُ بأنَّ العلاقة قد تَحطَّمتْ؟ أم أنَّكَ سَتَقبلُ أمرًا لا تتَّفق وإيَّاه لكي تحافظَ على السِّلْم والوئام؟ سيكون عليك أن تقرِّر ما إذا كانَت المسألة كبيرةً إلى درجةٍ تجعلها تتسبَّبُ في تمزيق العلاقة أم لا. ثَمَّةَ أشياءٌ نستطيع التعايش معها حتَّى وإنْ لم نُحبَّها. وهناك أشياءٌ أخرى على درجةٍ كبيرةٍ من الأهمِّيَّة بالنسبة إلينا لكي نستطيعَ قبولَها. إنَّ العلاقات بأهل الشريك ليست كلُّها قابلةً لِلشِّفاء، ولكنَّ السعيَ إلى التفاوض هو دائمًا يستحقُّ العناء.



Twitter: @alqareah

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق

١. أَهناك مَن ينبغي أن تقدِّم إليه اقتراحًا من أهل شريكك؟ إنْ كان الأمرُ كذلك، لِمَ لا تحطِّمْ حاجزَ الصمتِ وتُطْلِعه على اقتراحك؟ قم بالخطوة الأولى في عمليَّةِ التفاوض.

٢. هل قدَّم إليكَ أحدُ الحموَين اقتراحًا ما؟ أَيُمكنُكَ قبولُه، أم أَنَّكَ بِحاجَةٍ إلى تقديمِ اقتراحٍ مضادّ؟

٣. أَأَنتَ مستعدٌّ للإصغاء إلى أفكار حموَيك وآرائهما، أم أَنَّك تتَّخذ موقفَ مَن يقول: "إمَّا الموافقة على ما أريده أو لن يكون حلٌّ آخرُ على الإطلاق؟"

٤. إنَّ التفاوضَ يعني مناقشةَ المسألةِ بهدف التوصُّل إلى تسوية. اسألِ الله أن يساعدَك على تعلُّم فنِّ المفاوضة.



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

## ٥

# التمسوا ولا تُطالبوا

في السنوات القليلة الأخيرة، كنَّا نسمع أكثر وأكثر عن "حقوق الجَدَّين". أذكرُ إحدى الجدَّات حينما قالتْ لي: "إنَّ ابنتنا لن تسمحَ لنا برؤية أحفادنا. نحن نفكِّر في مقاضاتها. ليس من الصواب أن يُبعِدا أحفادنا عنَّا".

فسألتُها: "ما الأسباب التي أعطَياها؟"

Twitter: @alqareah

"قالا إنَّ السبب هو احتفاظنا بالجعَّة (البيرة) والشراب الكحوليِّ المقطَّر في البيت. إنَّ زوجي جورج يعاني من الإدمان، وهما يقولان إنَّهما لا يريدان أن يكبرَ أولادهما ليصبحوا مدمنين. ولكنَّ هذا سخيف. إنَّ جورج مدمنٌ على شُرْبِ الكحول منذ عشرين سنة. وأنا لا أشرب الكحول قطُّ، وقد عشتُ معه طِوالَ هذه السنين. أن يوجد المرء بالقرب من شخصٍ مدمنٍ، لا يجعل من ذاك الشخص مدمنًا".

سألتُها قائلًا: "منذ متى وهما يبعدان أحفادكما عنكما؟"

قالت: "منذ عيد الميلاد الأخير. أيْ منذ نحو تسعة أشهرٍ".

فسألتها: "أَحَصلَ شيءٌ ما في عيد الميلاد الماضي كان له تأثيرٌ في قرارهما؟"

"حسنًا، في إحدى الأمسيَّات، أسرفَ جورج في الشُّرب كثيرًا. وكان مزاجه مَرِحًا. فَصبَّ القليل من الجعَّة في الكؤوس وقال للأولاد: "فَلْنشربْ نخْبَ سانتا كلوز". فَحَذا الأولاد حَذْوَه وشربوا الجعَّة، ثُمَّ راحوا يتجشَّأون. اندفعَتِ ابنتي وصهري إلى



Twitter: @alqareah

المطبخ لِيَعرفا ما الذي كان يجري. عندما أدركا ما قد فعله زوجي، اصطحبا الأولاد مباشرةً إلى البيت وقالا لنا إنَّهما لن يعودا أبدًا مرَّة أخرى. وجَّه زوجي لَعَناته إليهما وهما يغادران بيتنا وقال لهما إنَّهما أحمقان. أعرف أنَّ ما فعله جورج كان خاطئًا، ولكنَّ ما يفعلونه هم أيضًا هو تصرُّفٌ خاطئ. إنَّ لِلْجدَّين حقوقًا أيضًا. لقد قلتُ لهما إنِّي سأُخرِجُ شخصيًّا المشروباتِ الكحوليَّةَ كلَّها من المنزل وأَضَعُها في المرأب (الكراج)، وسوف أَعِدُهم ألَّا يشرب زوجي الكحول أثناء وجودهم في بيتنا. ولكنَّ ذلك ما كانَ كافيًا بالنسبة إليهما. إنِّي لا أدري ما الذي أفعله غير ذلك؛ لهذا السبب فكَّرت في مقاضاتهما".

قلتُ لها: "بإمكانك أن تفعلي ذلك، ولكن ماذا لو ربحتُما الدَّعوى، وأُجبِرَتِ ابنتُكِ وصهرُكِ على السماح لكما برؤية الأولاد تحت الإشراف؟ إلى أيِّ مدى سيكون ذلك مَدْعاةً لِرِضاكما؟"

قالت: "إنِّي أفهم ما تقوله، ليس ذلك ما أريده في الواقع. إنَّ كلَّ ما أرغبُ فيه هو أن تكونَ لدينا علاقةٌ جيِّدةٌ مع ابنتنا وصهرنا وأحفادنا. وأنا لا أعرف ماذا أفعل".



Twitter: @alqareah

سألتُها: "ما مدى خطورة مشكلة الإدمان لدى زوجكِ؟"

قالت: "لقد كان يدخل برامج المعالجة ويخرج منها لمدَّة عشرين سنة، وتتحسَّن حالته لمدَّةٍ قصيرة، ولكن ما إنْ كان يفشلُ في الإقلاع عنِ الشرب، حتَّى يعود إلى حفلات الشراب التي تستمرُّ شهرًا. لقد لاقى صعوبةً في الاحتفاظ بالوظائف. إنَّ الحياة معه كانت صعبةً حقًّا، ولكنِّي أحبُّه ولا أفقد الرجاء في أنْ تصبحَ الأمور أفضل. إنّي أعرف أنَّه يشعر بالأسى أيضًا لِعَدم رؤية أحفاده. لقد تحدَّثنا بِهذا الموضوع".

كمرشدٍ، أثارَ مشاعري الألمُ الذي رأيتُه مرتسِمًا على وجهها. فقلتُ لها: "في بعض الأحيان، عندما يدرك المدمنون أنَّهم يفقدون شيئًا قيِّمًا جدًّا بالنسبة إليهم، يصبح هذا دافعًا قويًّا لهم للتوقُّف عنِ الشُّرب. أَتَعتقدين أنَّ جورج سيرغب في التحدُّث إليَّ بهذا الشأن؟"

فقالت: "قد يفعلُ هذا إنِ اعتقَدَ أنَّه سيكون مفيدًا لحلِّ المشكلة".



Twitter: @alqareah

"إذًا، أخبريه أنّي أودُّ كثيرًا أن أراه، وأنَّ لديَّ بعضَ الأفكار التي قد تكون مفيدةً".

استطعْتُ خلال الأسابيع القليلة التالية أن أُقنعَ زوجَها بالتسجيل في برنامج مسيحيٍّ لِعلاج الإدمان. وقد أكَّدْتُ له أنَّ الله سيمنحه القوَّة للتغلُّب على الكحول، وأنّي أعتقد أنَّ هذا كان خطوةً رئيسيَّةً في إعادة تجديد العلاقة بِابْنته وصهره وأحفاده. بعد انتهاء برنامج المعالجة الأوَّلِيّ؛ وأثناء مشاركته الفعَّالة في مجموعةِ مساندةٍ مسيحيَّة، رحْتُ أتحدَّث إلى جورج بِشَأن قدرةِ الاعتذار لابنته وصهره عن سلوكه في عيد الميلاد الأخير.

قلتُ له إنَّ الاعتذار لا يكون ذا معنى إلَّا عندما يكونُ تعبيرًا مُخلصًا عنِ الندم على سلوكنا. وقلتُ أيضًا: "إنَّ الاعتذار هو تحمُّلُ مسؤوليَّةِ تصرُّفك، والاعتراف بأنَّ سلوكَكَ كان خاطئًا، والْتِماس الصَّفح. ليس الاعتذارُ طلبًا لِلْمغفرة، إنَّه الْتِماسٌ لِلصَّفح. قد لا تكون ابنتُكَ وصهرُكَ مستعدَّين لمسامحتك، ولكنَّ الْتِماسك سيكون الخطوة الأولى".



Twitter: @alqareah

لقد صغنا بعناية كلماتِ الاعتذار التي ارتاح إليها. ثُمَّ سألتُه إنْ كان يأذنُ لي بالاتِّصال بابْنته وصهره ودَعْوتِهما إلى مكتبي بحيث يمكننا التحدُّث إليهما بشأن ما استجدَّ في حياته. وافق جورج على ذلك، وقَبِلا هُما دعوتي.

في ذلك الاجتماع، أَطْلعتُ الزوجَين الشابَّين على الْتزامي مع والد الزوجة في محاولة مساعدته على التعامل مع مشكلته الكحوليَّة. كما أخبرتُهما بأنِّي على عِلْم بأنَّه قد حاول الإقلاع عنِ الشراب عدَّة مرَّاتٍ خلال الأعوام الماضية، وأنِّي أعتقدُ أنَّه قد وضعَ ثقتَه حقيقةً في الله في هذه المرَّة، وأنَّه سَيَنجحُ في مَسْعاه. ثُمَّ أتَحْتُ لجورج فرصةً لِيَتحدَّث.

أصغيتُ إليه بينما كان يشاركهما الاعتذار، ليس الاعتذار الذي كتبناه فقط، بل إنَّه كان يعتذر، والدموع الصادقة تنهمر من عينَيه، عن خذْلانه لابنته في الماضي حين كانتْ في مرحلة النموّ، معترفًا بأنَّه كان يعرف كم أحرجَها مرَّاتٍ عدَّة عندما كانتْ في مرحلة الدراسة الثانويَّة، وأنَّه فشل في أن يكون الأب الذي تستحقُّه، وأنَّه عرف أنَّ ما قد قام به في عيد الميلاد الماضي كان الشيء الأكثر



Twitter: @alqareah

إيلامًا الذي فعله لها يومًا. كما أخبرها كم من المرَّات قد أعاد إحياء ذلك المشهد في ذهنه، وكم كان شعوره بالاستياء كبيرًا.

وتابع قائلًا لهما: "أنا أعلم أنّي لا أستحقُّ الصفح، ولكنّي أسألكما إيَّاه. إنّي لا أسألُكُما أن تسمحا لي برؤية الأولاد، بالرُّغم من رغبتي الشديدة في الاعتذار لهما، إنّي أتطلَّعُ قُدمًا إلى عيد الميلاد الأوَّل منذ عشرين سنة الذي سأمضيه وأنا غير مدمنٍ الخمر. وأعرف أنَّكم قد لا تكونون هناك، رغم أنّي أرغب في أن تكونوا. إنّي أودُّ منحي فرصةً لكي أجعلَ المستقبلَ مختلفًا. كما أنّي أودُّ أن أكون الأب الذي يمكنكِ أن تثقي فيه. إنّي أحبُّك كثيرًا، وأنا أسِفٌ جدًّا على الألم الذي تسبَّبتُ لكِ به".

لم يبدُ على ابنته أيُّ نوعٍ من علامات التأثُّر والعاطفة. فَاسْتنتجتُ أنَّها قد سمعتْ اعتذاراتٍ كهذه في الماضي؛ ولكنَّها لم ترَ قطُّ سلوكًا قد تغيَّر. أعتقدُ أنَّها كانت تتساءل ما إذا كان ما يقوله صادقًا أم لا، وما إذا كانتِ الأمور ستكون مختلفةً في المستقبل.

في النهاية، قالت له: "أبي، إنّي أريد أن أسامحَكَ. ولكنَّ الأمر



Twitter: @alqareah

قد يستغرقُ بعض الوقت. لقد كان ألمي شديدًا إلى أبعد حدّ. إنّي أريد الاعتقاد أنَّ ما تقوله صادق، وأعتقد أنَّ الأشهر القليلة القادمة ستكشف لي عن ذلك. آمل أن تفهمَ أنّي بقدر ما أريد مسامحتك، سيأخذُ هذا منّي بعض الوقت".

قال والدها: "إنّي أفهمُ هذا، وأقدّر لقاءَكما بنا اليوم لأنّي أردتُ كثيرًا أن أعتذر منكما".

انتهَت المحادثة. وعرضتُ خِدماتي لِلزّوجَين الشابَّين إذا رغبا يومًا في التحدُّث إليَّ أكثر. وأخبرتُ جورج أنّي سأراه في الأسبوع المقبل.

لم أرَ الزوجَين الشابَّين بعد ذلك أبدًا، ولكنَّ جورج وزوجتَه أعلماني أنَّ ابنتهما قد منحتْ أباها فرصةً للاعتذار من الأولاد بعد أقلّ من شهر، وأنَّ الأولاد قد عبَّروا له طوعًا عن مسامحتهم. بعد أن رأتِ الأمُّ استجابة أولادها، هي أيضًا عبَّرتْ عن مسامحتها له. عند اقتراب حلول عيد الميلاد، لم تكنِ الابنة قد أعطتْ مؤشّرًا بأنَّهما سيُحضران الأولاد. ولكنَّ الأولاد سألوا والدَيهم قبل عيد



Twitter: @alqareah

الميلاد بأسبوع، إن كان بإمكانهم أن يذهبوا لِرؤية جدَّيهم في العيد، فوافقَتِ الأمّ.

كان الجوُّ متوتِّرًا بعض الشيء في البداية، لأنَّ سنةً قد مضتْ مذ حضرَ الأولاد إلى بيت جدَّيهم لآخر مرَّة. ولكنْ قبل انتهاء الأمسيَّة، ملأتِ الضحكات البيت ثانيةً.

بينما كان الأولاد بِصَدَد المغادرة، قال جورج: "إنِّي أريد أن أشكر الجميع لكونهم هنا. لقد كان هذا الميلاد أفضل ميلادٍ أمضيتُه في حياتي. لقد كانت سنةً صعبةً بالنسبة إلينا جميعًا، ولكنَّها كانت سنة تغييرٍ هائلٍ في حياتي. إنِّي أريد أن أكون الجدَّ الذي يستحقُّه الأولاد. وأنا أرجو أن تُصلُّوا لأجلي كلَّ يومٍ لأنِّي أصلِّي لأجلكم".

عندما شاركني جورج وزوجته قصَّة الميلاد، أدركتُ أنَّ تلك الأمسيَّة سجَّلتْ بدايةَ شكلٍ جديدٍ في العلاقة. كما ذكَّرني توقيت هذه الأمسيَّة بأنَّ شفاء العلاقات هو المعنى الحقيقيُّ للميلاد.

لقد سردتُ عليكم هذه القصَّة لأنَّها توضِحُ أنَّ العلاقاتِ الجيِّدةَ



Twitter: @alqareah

بأهلِ الشريك ليستْ مبنيَّةً على المطالب، بل مبنيَّةٌ على الالْتِماس. لو أنَّ الجدَّين قد حاولا المطالبة بـ "حقوقهما" عبر إجبار ابنتهما وصهرهما قانونيًّا بالسماح لهما برؤية الأحفاد، لكان من المحتمل أن يؤدِّيَ ذلك إلى بُعْدٍ ونفورٍ يدومان العمرَ كلَّه. ولكن لأنَّهما كانا مستعدَّين للتَّنازل عن كبريائهما والاعترافِ بدَورهما في تحطيم العلاقة؛ ولأنَّ الجدَّ قد سلك طريقَ التغيير الحقيقيّ، وتعاملَ بصدقٍ وأمانةٍ مع المشكلة ومن ثَمَّ الْتَمسَ الصفح، فإنَّهما وجدا الشفاء الذي كانا يسعيان إليه. إنَّ العلاقاتِ الجيِّدةَ بأهلِ الشريك لا يمكن أن تُبنى على أساس مبدأ المطالبة بحقوقنا. تقول الأسفار المقدَّسة: "(المحبَّة) لا تقبِّح ولا تطلبُ ما لِنَفْسها".[1]

توضِحُ حياةُ يسوعَ هذا المبدأ. في إحدى المناسبات، بعد أن كان يسوعُ يعلِّم بعضَ الأمور الصعبة، تقول لنا الأسفار المقدَّسة: "من هذا الوقت رجع كثيرون من تلاميذه إلى الوراء ولم يعودوا يَمشون معه. فقال يسوع للاثني عشر ألعلَّكم أنتم أيضًا تريدون أن تمضوا؟ فأجابه سمعان بطرس يا ربّ، إلى مَن نذهب. كلامُ الحياة الأبديَّة عندك. ونحن قد آمنَّا وعرفنا أنَّك أنت المسيح ابن الله".[2]



Twitter: @alqareah

من الواضح أنَّ يسوع لم يكن يُطالِبُ التلاميذ بأن يستمرُّوا في السير معه. لقد دعاهم في البداية إلى اتِّباعه؛ ولكنَّه الآن، في هذه المناسبة، منحهم حرِّيَّة المغادرة. في الواقع، نحن نعلم أنَّ أحد الاثني عشر غادره في النهاية. ولكنَّ بطرس تكلَّم عندها بالأصالة عنِ الآخرين حين قال: "كلامُ الحياة الأبديَّة عندك". لقد تبعوا يسوعَ لأنَّهم كانوا مُقتنِعين بأنَّه كان "المسيحَ ابن الله".

في العلاقات مع أهل الشريك ينبغي اتِّباع هذا النموذج. إنَّنا لا نستطيع أن نُجبرَ الحمَوين على فِعْل ما نعتقد أنَّه "الأمر الصائب". يمكننا، بل ويجب علينا، أن نسألَهم ذلك. إنْ كانتْ لدينا رغبات، ينبغي أن نعبِّر عن هذه الرغبات بالكلمات. وإذا كنتُما تتمنَّيان أن يكون تردُّدُ الحمَوين عليكما أكثر، فَلْتكُنْ دعواتِكما لهما إلى المجيء أكثر. وإذا كنتما تريدان أن يُقلِّلا من عدد زياراتِهما، فاسألوهما عندئذٍ أن يحضرا فقط في المناسبات التي يكون لديكما الوقت فيها لِتمضيتِه معهما. علينا ألَّا نتوقَّع أبدًا من حمَوينا أن يقرأا أفكارَنا. إنَّ التقدُّم بالسؤال هو جزءٌ من أيَّة علاقةٍ جيِّدة.

لقد علَّمنا يسوع أنَّ مبدأ "الالتماس" يُطبَّق أيضًا على علاقتنا



Twitter: @alqareah

بالله. قال مرَّةً: "اسألوا تُعطَوا...لأنَّ كلَّ مَن يسألْ يأخذْ". ثُمَّ انتقلَ إلى المجالِ الإنسانيّ: "أمْ أيُّ إنسانٍ منكم إذا سأله ابنُه خبزًا يعطيه حجرًا؟ وإنْ سأله سمكةً يُعطيه حيَّة؟ فإنْ كنتم وأنتم أشرارٌ تعرفون أنْ تُعطوا أولادَكم عطايا جيِّدة فكم بالحَريِّ أبوكم الذي في السموات يَهِبُ خيراتٍ للَّذين يسألونه".[٣]

أَهذا يعني أنَّ الله يعطينا دائمًا ما نسأله تمامًا؟ إنَّ الجواب الواضح هو كلَّا.

إنَّ محبَّتَه لنا أكثرُ بِكَثيرٍ من أن يمنحَنا أشياءَ يعرفُ أنَّها لن تكون لِخَيرنا. ولكن لِكَونه أبانا السماويّ، فهو يمنحُنا عطايا مجَّانيَّة ردًّا على سؤالنا.

هل سَيَستجيبُ حمواك دائمًا لِسؤالك بالطريقة التي ترغبها تمامًا؟ بالطَّبع لا، على الأرجح. ولن تكون استجابتهما مبنيَّة دائمًا على المحبَّة. إنَّ لدينا جميعًا نزعةً إلى الأنانيَّة. في كثيرٍ من الأحيان، نستجيبُ لِسؤالِ الآخرين بطريقةٍ أنانيَّة جدًّا. من ناحيةٍ أخرى، فإنَّ تقديمَ الْتِماسات إلى حمَويك هو جزءٌ مهمٌّ من بناء علاقاتٍ إيجابيَّة.



Twitter: @alqareah

سألَ بِن، الذي كان صيَّادَ سمكٍ مبتدئًا، حماه إنْ كان بإمكانه أن يستعيرَ عدَّة صيدٍ معيَّنة. فأجاب حموه قائلًا: "لا يمكنني إعارتُكَ تلك العدَّة، ولكن يسعدني أن أعيركَ هذه". لم يكن بن يعرف الفرق بين الاثنتَين؛ ولكنَّ حماه كان يعرف، ولم يكن يريد المخاطرة بِتَسليم عدَّةٍ ثمنها ٦٠٠ دولارٍ لِصيَّادِ سمكٍ يكادُ يكون عديمَ الخبرة.

لو أنَّ بِن قد غضب من حميه لأنَّه لم يقبلْ أن يعيره بِالضَّبط ما سأله إيَّاه، لَكانتْ علاقتهما قد تضرَّرت. بدلًا من ذلك، قبل بِن بِسرورٍ عَرْضَ حميه، وأمضى يومًا سعيدًا في الصَّيد. الأشخاص مسؤولون عن مقتنياتهم. وهم مَن يقرِّرون إنْ كانوا سَيُعيرونها أم لا يعيرونها، أن يعطوها أو لا يعطونها. إنَّ النَّسيبَ العاقلَ لن يستاءَ عندما يُرفَض له سؤالٌ بِعَينه، وهو في المقابل يكون شاكرًا وممتنًّا عندما يُجابُ سؤالُه أو عندما يتلقَّى عرضًا بديلًا.

غالبًا ما تصبح العلاقات بالحموين أكثر متانةً عند التقدُّم بالتماسٍ ما. سألتْ بريتاني حماتها مارجي إن كانتْ تستطيع أن تعلِّمها الحبك بالصُّوف. كان ردُّ مارجي بالقول: "لا يمكنني أن أتصوَّر



Twitter: @alqareah

أنَّ فتاةً من جيلك تودُّ أن تتعلَّم الحبك. ولكن إنْ كنتِ تودِّين ذلك، فسوف أكون سعيدةً بأن أعلِّمك".

أكَّدت بريتاني لها أنَّها صادقة في سؤالها. وفي غضون بضعة الأشهر التالية، لم تتعلَّم بريتاني الحبك فحسب، بل إنَّ علاقةً وثيقةً قد نمتْ بينها وبين حماتها، بينما انتقلتْ مهارةٌ فريدةٌ من جيلٍ إلى الجيل التالي. تعلَّمتْ بريتاني الكثير عن حماتها أثناء شربِهما الشاي معًا خلال أوقات الاستراحة، بما في ذلك حقيقةُ أنَّ حماةَ مارجي هي التي قد علَّمتها الحبْك بالصُّوف. وعن غير قصدٍ منها، كانت بريتاتي تتابع تقليدًا عائليًّا.

وبمرور الوقت، أطلعتْها مارجي على بعضٍ من صراعاتها الصحِّيَّة خلال السنين. وفي وقتٍ لاحقٍ، عندما شُخِّص مرض مارجي بأنَّه سرطان ثدي، أفضتْ مارجي بِالخبرِ إلى بريتاني أوَّل الكلّ. وقد كانت بريتاني سندَها العاطفيَّ الأكبر خلال شهور خضوعها للعلاج الكيمياويِّ واسترداد عافيتها. وقد بدأ كلُّ شيءٍ بسؤال: "هل ستعلِّمينني الحبْك بالصُّوف؟"



Twitter: @alqareah

تقول الأسفار المقدَّسة: "مغبوطٌ هو العطاءُ أكثر من الأخذ".[٤] عندما تسأل حموَيك شيئًا ما، فإنَّك تمنحهما فرصةً. إنَّهما يجدان بإجابتهما سؤالك سعادةً أعظم من التي تجدها عند تلقِّيك ما قد سألتهما إيَّاه.

إنَّ السؤالَ والعطاء هما جزءٌ من الدورة الطبيعيَّة للعلاقات الجيِّدة. نحتاج جميعًا من وقتٍ إلى آخر إلى أشياءَ معيَّنةٍ أو نرغب في أشياء أخرى، وتكون لدى شخصٍ آخر القدرة على تحقيق رغبتنا في هذه الأشياء. إذا أطلعْنا شخصًا ما على هذه الرغبات على شكل سؤال؛ وقرَّر الشخص الآخر الاستجابة بطريقةٍ إيجابيَّة، فإنَّنا نكون بِصدد صياغة علاقةٍ ستصبح أقوى وأمتن عبر السنين. وعلى العكس من ذلك، عندما نتقدَّم بِمطالب إلى حموَينا، ونُملي عليهما ما يجب فعْلُه، ونجعلهما يشعران بالذنب عندما لا ينفِّذان مطلَبنا، فإنَّنا نكون بِصدد تدمير العلاقة. تنمو العلاقات الجيِّدة بالسؤال والعطاء وليس بالمطالبة.



Twitter: @alqareah

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق

١. ما المطالب التي تقدَّم بها حموك إليك؟ كيف كانتِ استجابتك؟

٢. ما المطالب التي تقدَّمت بها إلى حموَيك؟ كيف كانتِ استجابتهما؟

٣. ما الالتماس الذي تودُّ أن تتقدَّم به إلى حموَيك؟ فكِّر بتقديم هذا الالتماس بعد التعبير لهما عن تقديرك لشيءٍ يعجبك فيهما.

٤. ما الالتماس الذي تقدَّم حموك إليك به؟ فكِّر مليًّا في الاستجابة بِمحبَّةٍ للسؤال الذي قدَّمه حموك.



Twitter: @alqareah

# ٦

# امنحوا هبة الحرِّيَّة

إنَّ أعظم هديَّةٍ يمكن للأهل أن يقدِّموها إلى أولادهم المتزوِّجين هي هبة الحرِّيَّة. في مقدمة هذا الكتاب، تحدَّثنا بِشأن التحدِّي الذي يطرحه الكتاب المقدَّس أمام الأزواج الشبَّان لِترْك أهلهم وتأسيس أسرةٍ جديدة منفرِدة. يمكن للوالدين أن يجعلا هذا الأمر سهلًا أو صعبًا. كما يمكنهما أن يتركا للزَّوجَين حرِّيَّة المغادرة، كما يمكنهما الاستمرار في إقحام نفسَيهما في حياة الزوجَين الشابَّين ويجعلان

Twitter: @alqareah

حصولهما على الاستقلاليَّة أمرًا غايةً في الصعوبة.

هناك نوعان من الأشخاص الذين سيَجدون صعوبةً في مَنْح هبة الحرِّيَّة. أوَّلًا، الأشخاص ذوو الشخصيَّة المسيطِرة. وهؤلاء هم الذين يفكِّرون بوضوح، ويتوصَّلون بسرعةٍ إلى الاستنتاجات والقرارات النهائيَّة، ويفترضون أنَّ آراءهم هي صحيحةٌ دائمًا. هم عادةً أشخاصٌ ذوو نوايا حسنة، ولكنَّهم مستبدُّون، يفرضون إرادتهم على أيِّ شخصٍ يسمح لهم بذلك. وهم أيضًا لا يرَون أنفسهم كأشخاصٍ مسيطرين. كما أنَّهم غالبًا ما يشعرون شعورًا صادقًا بأنَّ ما يسعَون إليه هو مصلحةُ الشخص الآخر. إنَّ أشخاصًا من هذا النوع سيجدون صعوبةً كبيرةً في التخلِّي عن أولادهم ليتزوَّجوا. وسَيَميلون إلى فَرْض أفكارهم على أولادهم المتزوِّجين، وعلى صهرهم أو على كنَّتهم كذلك.

ثمَّة نوعٌ ثانٍ من الأشخاص الذين سيَجدون صعوبةً في التخلِّي عن أولادهم. هؤلاء هم الأشخاص الذين ترتبط قيمتهم الذاتيَّة بالنجاح الذي يحقِّقه أولادهم. لقد فعلوا كلَّ ما في استطاعتهم لمساعدة أولادهم على الوصول إلى النجاح. وقد وضعوهم في أفضل



Twitter: @alqareah

المدارس، وأمّنوا لهم جميع احتياجاتهم الماليَّة، وغمروهم بفيضٍ من كلمات التشجيع. ومع كلِّ إنجازٍ من إنجازات الولد التعليميَّة أوِ المهنيَّة، يشعر الأب أوِ الأمُّ براحةٍ وبثقةٍ كبيرتَين في نفسَيهما. وليس من المحتمل أن يتغيَّر هذا النمط حين يتزوَّج الأولاد. فهُما سَيَستمرَّان في التدخُّل، ويبذلان كلَّ ما في وسعهما لمساعدة الزوجَين الشابَّين على إنجاح زواجهما. وتكمن المشكلة في أنَّ "مساعدتهما" غالبًا ما يصادف أن تكون على شكل "تطفُّل"، ممَّا يجعل إثبات الزوجَين الشابَّين لهويَّتهما أمرًا أصعب. إنَّ الجهود التي يبذلها الأهل للمساعدة، غالبًا ما تؤدّي الى خَلْق المجادلات بين الزوجَين، فتتسبَّب بالتالي بالضرر والأذى للوِحدة الزوجيَّة.

كان أَندي وكيلي في مكتبي يعبِّران عن شعورهما بالإحباط بسبب والدة كيلي. قال أَندي: "لقد زيَّنتْ شقَّتنا بكاملها. وقد اختارت الألوان، كما اختارتِ الأقمشة، وقامت بكلِّ شيء. أشعر وكأنّي أسكن في بيتِ شخصٍ آخر. إنَّ البيت جميل؛ لكنَّه ليس ما نريده. كنتُ أفضِّل ألَّا نُعالج مسألة النوافذ والانتظار إلى أن نستطيعَ تحمُّل تكاليف إصلاحها. لقد شعرَتْ وكأنَّنا بحاجةٍ إلى أن يكون لدينا



Twitter: @alqareah

كلُّ شيءٍ الآن. إنّي لا أحبُّ تحكُّمها في حياتنا".

نظرتُ إلى كيلي وسألتُها: "ما شعورك في ما يتعلَّق بهذا كلِّه؟"

"إنّي أشعرُ بأنَّ هذه هي طريقةُ والدتي في التعبير عن محبَّتها لنا. وأنا لا أعتقد أنَّها تريد أن تخلقَ مشكلةً لنا. إنّي أحبُّ أسلوب تزيينها لِشقَّتنا. وأودُّ أن أقبلَه فقط على أنَّه هديَّة؛ ولكنَّ آندي لا يرى الأمر على هذا النحو، ولذا فنحن هنا. إنَّنا نشعر بأنَّ هذا الأمر يباعد في ما بيننا. لو عرفتْ أمّي أنَّنا نتجادل حول ما قد قامت به لأجلنا، لَكان ذلك قد دمَّرها".

إنّي أروي لكم هذه القصَّة لأنَّها توضِح بضعة مبادئ تتعلَّق بالشخصيَّات المسيطِرة. أوَّلًا، نادرًا ما يعدُّ المسيطرون أنفسَهم مسيطرين. فَهُم يرَون أنَّهم يفعلون فقط ما هو صحيح وجيِّد. كما أنَّهم يجدون صعوبةً كبيرة في فَهْم نِظرة الآخرين إليهم كأشخاصٍ مسيطرين. ثانيًا، عادةً ما يتزوَّج الشخص ذو الشخصيَّة المسيطرة، شخصًا ليِّن العريكة. وإذا تزوَّج شخصًا ذا شخصيَّة مسيطرة، فستكون حياتُهما ساحةَ معركةٍ ضخمة. إنَّ الشخص الليِّن



Twitter: @alqareah

العريكة يكون مستعدًّا لِقبول معظم ما يفعله الشخص المسيطر، رغم أنَّ ذلك، غالبًا ما يصبح في النهاية مصدرَ سَخَطٍ وغضبٍ في الحياة الزوجيَّة.

كان ظنّي أنَّ أندي نفسَه ذا شخصيَّةٍ مسيطرة. لقد أراد أن يكون هو المسؤولَ عن تحديد كيفيَّة تزيين شقَّتهما، وأراد أن يدفع تكلفة ذلك. لقد حَسِب أنَّه مسؤولٌ عن هذا الأمر، وأراد أن يكون حرًّا للقيام به كما يشاء. كما حَسِب تصرُّفاتِ حماته تطفُّلًا على حياتهما الزوجيَّة.

من ناحيةٍ أخرى، كيلي إنسانةٌ ليِّنةُ العريكة ذات شخصيَّةٍ مِطواعة. وقد تعلَّمتْ خلال السنين قبول تصرُّفات أمِّها المتحكِّمة كهدايا دافعُها المحبَّة، كما كانت كذلك فعلًا. لم تكن ثمَّة حاجةٌ لديها لأنْ تكون طرفًا في عمليَّة اتِّخاذ القرار؛ وكانت سعيدةً تمامًا بِتَرْك والدتها تتَّخذ القرارات عنها. وهذا في الواقع ما جعل حياتَها أسهل. كانتِ الأمور تسير على ما يرام عندما كانت تعيش مع شخصٍ مسيطرٍ واحد— وأعني والدتها. غير أنَّها الآن متزوِّجةٌ بِشَخصٍ مسيطرٍ آخر. عندما يحاول شخصان أن يمليا عليك ما تفعله، فإنَّ الحياة تصبح غايةً في الصعوبة.



Twitter: @alqareah

إلى كلِّ أهلٍ زوَّجوا أبناءهم ويقرأون هذا الكتاب، إنّي أهيب بكم أن تتعلَّموا فنَّ عدم التدخُّل. إنَّ أولادكم المتزوِّجين يستحقُّون حرِّيَّةَ اتِّخاذِ قراراتِهم بأنفسهم. إنّي أعلمُ أنَّ الجهود التي تبذلونها لمساعدتهم تصدر عن حسن نيَّة؛ إذ إنَّكم تُعبِّرون بِصدقٍ عن محبَّتكم وتحاولون مساعدتهم على أن تكون حياتُهم أفضل.

من ناحيةٍ أخرى، قد تجعل نيَّاتُكم الحسنة حياةَ أبنائكم أو بناتكم صعبة. ربَّما يكونون راغبين في الحصول على مساعدتكم، كما كانوا يفعلون خلال السنوات الماضية. ولكنَّ شركاءَ حياتهم قد يكونون غير راغبين في ذلك؛ ليس لأنَّهم مولعون بالمعارضة، بل لمجرَّد أنَّهم بشرٌ يتمتَّعون بِشَخصيَّةٍ خاصَّةٍ بهم. نادرًا ما يتزوَّج الأشخاص ذوو الشخصيَّات المتشابهة بعضهم البعض. فثمَّة احتمالٌ بعيدٌ أن يتزوَّج شخصٌ ليِّن العريكة شريكًا ذا شخصيَّةٍ مماثلة.

إذًا، ما الذي ينبغي أن يفعلَه الحموان عندما يريدان حقيقةً أن يساعدا ولدَيهما المتزوِّجَين؟ شاركوهما فكرتَكُما، واسألوهما إنْ كانا يجدانها مفيدة. (اسألا ولا تطلبا). أكِّدا لهما أنَّكما ستتفهَّمان الأمر إنْ حسبا الفكرة غير مفيدة. وبعد ذلك، امنحاهما وقتًا



Twitter: @alqareah

لمناقشة المسألة والرجوع إليكما حاملين الجواب. إنْ قَبِلا عرضَكُما، يمكنكما الشروع في التنفيذ. وإن لم يفعلا، فيجب أن تضعا فكرتَكُما جانبًا، وتمنحاهما هبة الحرّيّة.

إنَّ هبة الحرّيّة هي أثمنُ بِكَثيرٍ من هديَّة تزيين وزخرفة الشقَّة. إن لم تتركا لِلزَّوجَين حرّيَّة اتِّخاذ قراراتهما بِنَفسهما، وتصرَّان على القيام بأشياءَ لهما تعتقدان أنَّها مفيدة، فإنَّكُما تكونان بِصدد زَرْع الاستياء في قلب ابنتكما أو صهركما، وإثارة جدالات لا لزوم لها بين ولدكما وشريك الحياة.

هَهُنا بعض الأفكار الإضافيَّة لِلحموَين الراغبَين بِصدقٍ في مساعدة أولادهما المتزوِّجَين:

## لا تجعلا الزوجَين يعتمدان عليكما

يرتبط الزواج بِمَفهوم الاستقلاليَّة لا بِمَفهوم التبعيَّة. في العشرين سنةٍ الأولى من حياتهما أو نحو ذلك، كان أولادُكما يعتمدان عليكما. لقد أتحتُما لهم تحقيق أهدافهم التعليميَّة خلال مرحلة الدراسة الثانويَّة، وربَّما خلال مرحلة الدراسة الجامعيَّة والحصول



Twitter: @alqareah

على الشهادة. غير أنَّه مع الزواج، تحدثُ تغييراتٌ في الإطار والاتِّجاه. لا ينبغي أن يبقى الابن البالغ المتزوِّجُ معتمِدًا عليكما. ينبغي أن يؤسِّسَ الزوجان ويبنيا مكانهما الخاصَّ في هذا العالم، وأن يتعلَّما أن يعملا معًا كَفَريقٍ لِتأمين احتياجاتهما وسدِّها. يجب أن تعملا على تشجيع هذه الاستقلاليَّة وليس الحدِّ والانتقاص منها.

فلْأعطيكم مثلًا سلبيًّا وآخرَ إيجابيًّا. كان بيل وأليس زوجَين ناجحَين تمامًا ينتميان إلى الطبقة الوسطى. وقد كَفلا لابنهما كين الحصول على تعليم جامعيّ. عندما تزوَّج كين بعد مدَّةٍ قصيرة من إنهاء دراسته الجامعيَّة، أدركا أنَّ درجته الوظيفيَّة كخرِّيج جديد لن تسمح له بشراء منزلٍ في وقتٍ قريب. عارضا بشدَّة فكرةَ الإيجار. وقد حسبا ذلك كما لو كان تبديدًا للمال. بناءً على ذلك، عرضا أن يدفعا مبلغًا نقديًّا كَدفعة أولى لِشراء بيت، وأن يعطيا كين وزوجته الجديدة ٥٠٠ دولارٍ شهريًّا لِتسديد المبلغ الشهريِّ من الرهن العقاري. كانتْ حالتهما المادِّيَّة تسمح لهما تمامًا بذلك، وكان كين وإبريل سعيدَين بالحصول على ذلك. كما كانا يشعران بالإثارة لِكونهما سَيُقيمان في بيتٍ، في حين يعيش معظم أصدقائهما في شقق.



Twitter: @alqareah

ولكن، بعد خمس سنوات تُوفِّيَ بيل فجأةً نتيجةَ إصابته بنوبةٍ قلبيَّة قويَّة. وهذا ما جعلَ عالم الأسرتَين يهتزّ. عندما سُوِّيَ كلُّ شيء، كان لدى أليس دخلًا يكفيها لتلبية حاجاتها، إنَّما ليس كافيًا للاستمرار في دَفْع مبلغ ٥٠٠ دولارٍ إضافيَّة كلَّ شهر لِكين وإبريل.

في غضون شهرَين، كان كين وإبريل يعانيان من أزمةٍ ماليَّة. لم يكن راتب كين كافيًا لسدِّ التزاماتهما الشهريَّة. كما كان لديهما عندها ولدان صغيران. لم تكن إبريل تريد في الواقع العمل خارج البيت، ووافق كين على ذلك. ولكنَّهما واجها الخِيارَ التالي: فإمَّا الانتقال من منزلهما إلى مكانٍ آخرَ أصغرَ حجمًا، أو أن تبدأ إبريل عملًا بِدوامٍ جزئيٍّ على الأقلّ. حصلتْ إبريل بالفعل على وظيفة، ولكنَّها كانت تشعرُ بامتعاضٍ مُتَنامٍ تُجاه كين لاضطرارها لِتَرْك الولدَين مع جليسةِ أطفال.

باستعادة ما حدث، أدركَ الجميع أنَّ بيل وأليس- أثناء محاولتهما الصادقة أن يكونا لهما عونًا- قد خلقا في الواقع مشكلةً كبيرةً لِكين وأسرته. قال لي كين وإبريل: "كُنَّا نتمنَّى لو أنَّنا قد بدأنا حياتنا في شقَّةٍ مثل أصدقائنا، واكتفيْنا بِمستوى معيشةٍ أدنى. أعتقد أنَّنا



Twitter: @alqareah

كُنَّا سنَشعر بِسعادة أكبر، ومن المؤكَّد أنَّنا ما كنَّا لِنعاني تحتَ وطأة الضغوط التي نختبرها الآن".

وعلى الجانب الإيجابيّ، سام وأودري هما مَثَلٌ لِلوالدَين اللذين اكتشفا طريقةً لِلعطاء دون أن يجعلا ولدَيهما يعتمدان على عطاياهما. تزوَّجتِ ابنتُهما جولي بِالشابِّ مايك في نهاية سنتها قبل الأخيرة في الجامعة. وكان مايك أيضًا في السنة النهائيَّة. اتَّفق سام وأودري على دَفْع تكاليف السنة الأخيرة لِجولي في الجامعة، وفَعَل والدَي مايك الشيء نفسه. بعد تخرُّجه، بدأ مايك عملَه الخاصّ، وتسلَّمتْ جولي عملًا هو في أدنى درجات السلَّم الوظيفيّ في مصرفٍ محلّيّ.

كان مايك يدرك أنَّه لن يكسب الكثير من المال في السنوات القليلة الأولى من عمله، ولكنَّ كلَيهما كان مستعدًّا لِلتَّضحية، في حين كان مايك يعمل على النهوض بعمله وتنميته. عاشا في شقَّةٍ صغيرةٍ جدًّا، وفي حيٍّ غير مستحبّ. وقادا سيارتَي أهلهما القديمتَين اللتَين أعطوهما إيَّاهما لدى دخولهما الجامعة. وابتاعا أثاثًا مستعملًا، وعاشا عيشةَ تقتير.



Twitter: @alqareah

وكلّما زار سام وأودري، مايك وجولي، كانا يعودان إلى البيت ويتحدّثان بشأن رغبتهما في إخراجهما من تلك الشقّة ونقْلهما إلى حيٍّ محترَم. كانا يعرفان أنّهما قادران من الناحية الماليّة أن يفعلا ذلك. في إحدى المناسبات، أثارا الفكرة مع مايك وجولي ووجدا من كلَيهما معارضةً لفكرة المساعدة. قالت جولي: "نحن نريد يا أمّاه أن تكون لدينا قصّةٌ نرويها كالّتي كانت لديكما أنتِ وأبي. أتَذكرينَ المكانَ الأوّل الذي عشتُما فيه بعد زواجكما؟ لَطالما أُعجِبْتُ بكِ وباسْتعدادكِ للتّضحية، أثناء تأدية والدي خدمته العسكريّة، وبعد ذلك عندما عاد إلى البيت ليَبدأَ عملَه الخاصّ. إنّنا نعرفُ أنّكما تحبّاننا وتريدان مساعدتنا، ولكنّنا نفضّل أن نفعلَ هذا بأنفسنا".

أخذ سام وأودري كلامَ جولي على محمِل الجِدّ، وعبّرا عن إعجابهما وتقديرهما لشجاعتها وروحها المعنويّة. لم يعودا إلى إثارة الموضوع ثانيةً على الإطلاق. لقد منحاهما هبة الحرّيّة ولم يندما على قرارهما. لدى مايك اليومَ عملٌ مزدهر، ويملك هو وجولي بيتًا وقصّةً يحكيانها لأولادهما.

أرجو منكم ألّا تعتقدوا أنّي أقول إنّه لا ينبغي لكم أن تقدّموا



Twitter: @alqareah

الهدايا لأولادكم المتزوّجين أو أن تساعداهم من الناحية المادّيَّة. إنَّ ما أقوله هو إنَّه لا يجبُ عليكما تقديم هداياكما بطريقةٍ تجعلُ أولادَكما البالغين يعتمدون عليكم لِلمحافظة على أسلوب حياتهم. إذا تعطَّلتْ ثلاجتُهما، وأردْتُما شراءَ واحدةٍ لهما، فَاسْألوهما إنْ كانا يعتقدان أنَّ هذا سَيُساعدهما، وإنْ كانا يحبِّذان قيامكما بذلك. فإنْ وافقا، فَاشْتريا الثلّاجة. ستكون هديَّةً لِمرَّةٍ واحدة جاءت لَتُلبِّيَ حاجةً غيرَ متوقَّعة، وسيُنظَر إليها على أنَّها عملٌ دافعُه المحبَّة. وسيقبلها ولدَيكما بِشُعورِ تقديرٍ عميق. من جهةٍ أخرى، ما كنتُ لأشجِّعكما على الموافقة على تسديد الدفعات الشهريَّة إنِ ابْتاعا سيَّارةً جديدة. إنَّ مثل هذه الدفعات تستمرُّ لمدَّة ثلاث سنواتٍ على الأقلّ، وخلال السنوات الثلاث هذه، سيكونان معتمدَين على مساعدتكما الشهريَّة. إنَّ هذا الأمرَ لا يعمل على ترسيخ نموذجٍ للاستقلاليَّة.

## لا تقدِّما هدايا غير مرغوبٍ فيها

كان آلن وبتسي من المتحمِّسين لِلقوارب ومحبِّيها. عندما كانا زوجَين شابَّين، اشتريا قاربَهما الأوَّل. وقد كانا يستمتعان بالذهاب



Twitter: @alqareah

إلى البحيرة مع أولادهما كلَّ يومِ سبتٍ تقريبًا طوال وجود أولادهما معهما. عندما تزوَّجتِ ابْنتهما أنجي من رود، توقَّعا أنَّهما سيلاقيانهما بِانْتظام عند البحيرة كما كانا غالبًا يفعلان عندما كانا يتواعدان. ولكن بعد الزواج، حصل رود على وظيفةٍ تتطلَّب منه العمل معظمَ أيَّام السبت. وانشغلتْ أنجي بالخدمة في أحياء المدينة الفقيرة مع كنيستها. وهكذا توقَّفتْ عادةُ الانضمام إلى أسرتِها عند البحيرة. افتقدَ والداها ذاك "الوقت العائليَّ" كثيرًا، وصلَّيا من أجل اليوم الذي سيتمكَّن فيه رود من الحصول على عملٍ مختلف.

بعد سنةٍ تقريبًا، حصل رود بالفعل على عملٍ جديد لا يتطلَّب منه العمل يوم السبت. في غضون أسبوع، اشترى آلن وبِتسي قاربًا لِرود وأنجي ودعوهما لِلذَّهاب إلى البحيرة، وكشفا عن هديَّتِهما المفاجأة. تظاهر رود وأنجي بأنَّهما يشعران بالحماس والإثارة، ولكنْ عندما عادا إلى البيت، اتَّفقا معًا على أنَّ القاربَ هو آخرُ ما كانا يتمنَّيانه يومًا. لم يكن رود يستمتع بالرِّياضات المائيَّة، وقد تكشَّفت جولي عنِ اهتمامٍ صادقٍ بالخدمة التي كانت تشارك فيها أيَّام السبت. لم يرغبْ أيٌّ منهما في قضاء يوم السبت عند البحيرة؛



Twitter: @alqareah

كانا يفضّلان أكثر بكثير أن يكونا ناشطَين وفاعلَين في كنيستهما.

عندما بقيَ قاربُ رود وأنجي في المستودع أسبوعًا بعد أسبوع، أدرك آلن وبتسي أنَّهما قد أخطأا. فقَد اعتقدا أنَّ القاربَ سَيُغري رود وأنجي بالذهاب إلى البحيرة، وأنَّهم سيتمكَّنون من قضاءِ وقتٍ عائليٍّ كما كانوا يفعلون من قبل. ولكنَّ هذا لم يحدث.

وهما الآن يواجهان قرارًا أبويًّا: بإمكانهما أن يشعرا بالاستياء من رود وأنجي لِعدم امتنانهما لهديَّتهما وقضاءِ وقتٍ معهما عند البحيرة، أو يمكنهما الاعتراف بأنَّ شراءَ القاربِ دون مناقشة الأمر مع رود وأنجي كان غلطةً، وربَّما كانت حتَّى محاولة لِجعْلِهما يأتيان إلى البحيرة. قرَّرا تحمُّلَ مسؤوليَّةِ قرارهما بِشراء القارب، الذي صدر عن حسن نيَّة إنَّما كانتْ تُعوِزه الحكمة. في ما عدا مسألة القارب، كانتْ علاقةُ آلن وبتسي بِرود وأنجي جيِّدة. فغالبًا ما كانوا يتناولون العشاء معًا حيثُ كانتِ العلاقة دائمًا ودِّيَّة وإيجابيَّة.

أراد آلَن وبتسي المحافظة على هذه العلاقة الإيجابيَّة، لهذا ناقشا كيفيَّة معالجة مسألة القارب. واتَّفقا، في حال رغبَ رود وأنجي



Twitter: @alqareah

بذلك، على أن يبيعا القارب وأن يعطيا ثمنه لأنجي لكي تستخدمَه في خدمتها في الأحياء الفقيرة. عندما شاركا رود وأنجي فكرتَهما، كانَ ابتهاجُ الزوجَين الشابَّين كبيرًا.

قالت أنجي: "لم أرغبْ في أنْ أقول لكَ يا أبي إنَّنا لا نريد في الحقيقة القارب. كنتُ أعرف أنَّ هذا سَيَجرحُ مشاعرك لأنّي أعرف أنَّك اشتريتَه لأنَّك تحبُّنا. ولكن في الواقع، لا أنا ولا رود نهتمُّ بِركوب القوارب. لقدِ اسْتمتعتُ بذلك عندما كنتُ طفلة، ولكنّي الآن في مرحلةٍ مختلفةٍ من الحياة. إنّي أحبُّ ما أقوم به مع الأولاد أيّام السبت. ولا يمكنني أن أعبِّر لكَ عن مدى افتخاري بك لإبدائك هذا الاهتمام بِما أفعله. ثَمَّة الكثيرُ من الأشياء التي ينبغي فعلها، والآن سنكون قادرين بواسطة هذه النقود على القيام بها. إنّي أحبُّكما كثيرًا، وأقدِّر تفهُّمكما". أكّد رود ما قالته أنجي، وسُوِّيتْ مسألةُ القارب.

في معظم الأحيان، تبدو أفكارنا عنِ الهديَّة الملائمة غيرَ ملائمةٍ لأولادنا البالغين. وبالتالي، لا تبدِّدا النقود على شراءِ هدايا لن يقدِّروها. اسألا قبل أن تقدِّما.



Twitter: @alqareah

## أكِّدا على أهمِّيَّة اهتمامات أولادكم المتزوِّجين

نقوم جميعًا خلال حياتنا بتَنمية اهتماماتٍ نسعى إليها بمختلف الطرق. وقد تتضمَّن هذه الاهتماماتُ النواحيَ التعليميَّة، أو المهنيَّة، أو الاستجماميَّة، أو الدينيَّة، أو الاجتماعيَّة. ونحن جميعًا نستثمرُ وقتَنا وطاقتَنا بطريقةٍ أو بأخرى خلال حياتنا كلِّها. عندما كان الأولاد صغارًا، ساعدْناهم على اكتشافِ اهتماماتهم. فإنْ أرادوا العزفَ على البيانو، وفَّرنا دروسًا في البيانو. وإن أرادوا لعِبَ كرةِ القدم، شجَّعناهم على ذلك. لِمَ لا يستمرُّ هذا الأمر في مرحلة البلوغ؟

إذا كانتْ كنَّتُكِ مهتمَّةً برياضة التَّزحلق على الثلج، عندئذٍ خذي وقتًا للإصغاء إلى الكلمات التي تنبعثُ من فمها، وإلى تعابيرها المبتَهِجة. إذا كنتِ تبحثين عن هديَّة، يمكنكِ أن تسألِيها إنْ كان ثمَّة شيءٌ يتعلَّق بالرِّياضة تودُّ الحصول عليه. أقترحُ عليكِ أن تَدَعيها تختار. عندها، سيكون ما تقدِّمينه لها هو ما تريده تمامًا، وستقدِّر هي لك هذا الصنيع.

إذا كان صهركَ مهتمًّا برياضة سباق السيَّارات، فإنِّي أحثُّك على



Twitter: @alqareah

عدم توجيهِ تعليقاتٍ ساخرةٍ إليه حول غباءِ مَن يُمضي يوم الأحد بطوله يراقب السيَّارات وهي تدور في حلقات. قد يكون هذا رأيكَ الصريح، ولكنَّكَ لا تستطيع بناءَ علاقةٍ إيجابيَّةٍ بِصهرك أو كنَّتك بإطلاق تعليقاتٍ سلبيَّة حول مجال اهتمامهم. وإذا كان صهركَ مهتمًّا بِكرة القدم، فإنِّي أشجعكَ على الاطِّلاع على معلوماتٍ كافيةٍ تتعلَّق بِكرة القدم بحيث تستطيع أن تديرَ حديثًا ذكيًّا معه يدور حول مجال اهتمامه. قد لا تكون مهتمًّا بِكرة القدم، ولكنِّي آمل أن تكون مهتمًّا بِبناء علاقةٍ إيجابيَّةٍ بِصهرك. تُبنى العلاقات بالتأكيد على أهمِّيَّة اهتمامات الأشخاص الآخرين.

أذكر الوالد الذي قال لي: "تزوَّجتِ ابنتي رجلًا من تينيسي، وقد كان صيَّادًا. ولكي أكون صريحًا معك، لم يسبق لي قطُّ في حياتي كلِّها أنِ اصطدتُ، ولم يكن لديَّ اهتمامٌ بِهذا الأمر. ومع ذلك، عندما دعاني إلى الذهاب لِصَيْد الغزلان؛ ووعدني بأنَّه سيحرص على ألَّا أتجمَّدَ حتَّى الموت، قبلتُ دعوته. كانت رحلة الصيد هذه الخبرة الأكثر إراحةً لِلنَّفس على الإطلاق. إنَّ الجلوسَ على منصَّةِ مراقبةِ الغزلان، والإصغاءَ إلى أصواتِ الطبيعة قد جلبا إليَّ الهدوء



Twitter: @alqareah

والراحة اللذين لم أختبرْهُما منذ سنوات. وأنا الآن أذهبُ معه في كلِّ موسمِ صيد. لا أزال غيرَ مهتمٍّ بِقتل الغزلان، ولكنّي أستمتع حقًّا بِخبرتي مع الطبيعة. وأصبحتِ العلاقة بيني وبين صهري جيِّدةً جدًّا. مَن يعلم، ربَّما في سنةٍ من السنوات سَيَرى أحدنا أخيرًا غزالًا ما!"

إنَّنا في محاولتنا التعرُّف باهتمامات الآخرين واستكشافها، غالبًا ما نعمل على توسيع عالمنا، بينما نبني في الوقت نفسه صداقاتٍ تدوم مدى الحياة. عندما تعبِّر عنِ اهتمامك بِما يهتمُّ به الآخرون، فإنَّك تمنحهمُ الحرِّيَّة لِيكونوا ما هم عليه. وتختار أنت الدخول إلى عالمهم. إنَّها عمليَّةُ بناءِ الصداقات.

لو كان عليَّ اختيار كلمةٍ واحدةٍ لِوصْف الأساس الذي أُقيمتْ عليه هذه الأمَّة، لَكنتُ اخترتُ كلمة حرِّيَّة. ولو كان عليَّ تحديد مفتاح العلاقات الإيجابيَّة مع الحموَين، لَكنتُ اخترتُ الكلمة نفسَها. إنَّ مَنْحَ الأزواج الشباب هبة الحرِّيَّة هو القرار الأساسيُّ الأكثرُ أهمِّيَّةً الذي يمكنك أن تتَّخذه حين يتزوَّج أبناؤك.



Twitter: @alqareah

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق

إرشادات إلى الأهل:

١. لا تجعلوا أولادكم المتزوّجين يعتمدون ماليًّا عليكم.

٢. لا تقدّموا هدايا لا يرغبون فيها. اسألوهم: "هل سيكون هذا مفيدًا؟"

٣. أكّدوا على أهمّيّة اهتماماتهم بِطرح أسئلةٍ عليهم وتشجيعهم.

إرشادات إلى المتزوّجين الشباب:

١. إنْ شعرتُم وكأنَّ أهلكم يحاولون التحكُّم في قراراتكم، أُشكروا اهتمامهم، ولكن اسألوهم أن يمنحوكم حرّيّةَ اتّخاذ قراراتكم بِأنفسكم.

٢. لا تقبلوا المساعدة التي ستجعلكم معتمدين ماليًّا على أهلكم.



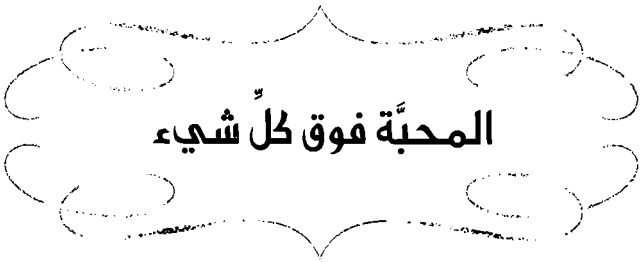
Twitter: @alqareah

٣. لا تفترضوا أنَّ أهلكم متفرِّغون، فتتوقَّعون أن يكونوا تلقائيًّا جلساء أطفال. اسألوهم مسبَّقًا إنْ كان لديهمُ الوقت لِرعاية أولادكم.



Twitter: @alqareah

# ٧



## المحبَّة فوق كلِّ شيء

إنَّ المفتاح النهائيَّ الذي يفتح بابَ علاقةِ الصداقة مع حموَيك هو موقفُ المحبَّة. نحن جميعًا بِطبيعتنا أنانيُّون إذ نعتقد أنَّ العالم يتمحور حولنا. إنَّ الجانب الإيجابيَّ لأنانيَّتنا هو اهتمامنا باحتياجاتنا- نحن نحمي أنفسنا ونرعاها. لكن ما إن تُلبَّى حاجاتنا الأساسيَّة، حتَّى يكون علينا أن نتعلَّم المبادرة لمساعدة الآخرين. هذا هو موقف المحبَّة.

Twitter: @alqareah

إنَّ أكثر الناس سعادةً في العالم همُ الذي يمنحون الغير، وليس الذين يختزنون لأنفسهم. قال يسوع: "مغبوطٌ هو العطاء أكثر من الأخذ".[1] إذا طبَّقتَ هذه الحقيقة على حموَيك، فسَتَسعى إلى تعزيز حياتهم. إنَّ السؤال: "ما الذي يمكنني أن أفعلَه لمساعدتكما؟" هو دائمًا سؤالٌ مناسبٌ. ستعلِّمكَ إجابتهما كيف تعبِّر عنِ المحبَّة بأسلوبٍ ذي مغزى بالنسبة إلى حموَيك.

سألتْ إحدى الحموات كنَّتها السؤال أعلاه وتلقَّت هذا الجواب: "لو كان بإمكانكِ أن تعلِّميني كيف أطبخُ الفاصوليا الخضراء كما تطبخينها أنتِ، لَأَثرى هذا الأمر، كما أعتقد، زواجي وجعله أفضل". علَّمتْها كيف تطبخ، وصار زواجها أفضل!

كان السؤال، "ما الذي يمكنني أن أفعله لمساعدتكِ؟" هو الذي حفَّز ذاكرة الكنَّة في ما يخصُّ تعليقات زوجها بشأن مدى حبِّه لطبق الفاصوليا الخضراء الذي تعدُّه أمُّه. وبما أنَّ حماتها كانتْ تعرض عليها المساعدة، كان بإمكانها أن تسألها دون أن تشعر بالحرج. إذا أردتَ مساعدةَ حموَيك، يُفضَّل دائمًا معرفة ما سيُعدُّانه ذا فائدة لهما بدلًا من استخدام حكمك الشخصيّ. وقد يُنظر إلى هذا



Twitter: @alqareah

الأخير كَرَأيٍ مفروض (أمرٍ واقع) ، بينما سيُعدُّ الأوّل فِعلَ محبَّة.

تصوَّر ما سيحدث في علاقتكما إنْ بدأتَ تسأل: "ما الذي يمكنني أن أفعله لمساعدتكما؟" قد تجد أنَّ أعضاء الأسرة الآخرين سَيَحذون حذْوَك. عندما يتعلَّم أفراد الأسرة أن يحبُّوا بعضهم بعضًا وأن يعبِّروا عن هذا الحبِّ بطرقٍ ذات مغزى، فإنَّ الجوَّ العاطفيَّ يتعزَّز.

أثارتْ إحدى السيِّدات هذا السؤال: "ولكن، ماذا أفعل إنْ أساء حمواي معاملتي؟ كيف يمكنني أن أحبَّهما عندما أكون مستاءةً منهما؟" من المثير للاهتمام أنَّ يسوع أوصانا أن نحبَّ حتَّى أعداءنا.[٢] وللأسف الشديد، في بعض الأحيان، ننظر إلى الحموَين بوصفهم أعداء. عندما تمتلئ قلوبنا بالألم، أو خيبة الأمل، أوِ الغضب، أوِ الغيظ، فمن الصعب أن نُظهِر المحبَّة. ولكنَّ الصعب ليس مستحيلًا. فَبِعونِ الله، يمكننا أن نحبَّ حتَّى أعداءنا.

تتضمَّن العمليَّةُ الاعترافَ بمشاعرك ولكن ليس تعزيز هذه المشاعر. تعترف بمشاعرك لنفسك ولله، وربَّما لِشريكك. ولكن عليك برفْض



Twitter: @alqareah

تعزيز المشاعر السلبيَّة. وتوجَّه بقولك إلى الله: "يا ربّ، أنت تعرف شعوري نحو أهل شريكي. كما تعرفُ ما قد فعلاه، وتعرف أيضًا مدى ألمي وانجراحي. ولكنّي أعلم أنَّ مشيئتكَ لي أن أحبَّهم. ولهذا، إنّي أسألك أن تسكب محبَّتك في قلبي وتسمح لي بأن أكون قناتَكَ لإظهار المحبَّة والتعبير عنها". سيَمنحك الله القدرة على سؤال حموَيك: "ما الذي يمكنني أن أفعله لمساعدتكما؟" وبعد ذلك، يمكنك أن تُظهر المحبَّة بطريقة ذات مغزى كردٍّ على جوابهما.

تذكَّر أنَّ المحبَّة ليست شعورًا. المحبَّة هي موقف، وهي طريقة تفكير، وأسلوب تصرُّف. المحبَّة هي الموقف الذي يقول: "لقد قرَّرتُ الاهتمام بمصالحكما. كيف يمكنني أن أساعدكما؟" يؤدّي الموقف الودّيُّ إلى سلوكٍ ودّيّ.

الواقع هو أنَّ المحبَّة تُفضي إلى تحفيز المحبَّة. في الحقيقة، تقول الأسفار المقدَّسة إنَّنا نحبُّ الله لأنَّه هو أحبَّنا أوَّلًا.[٣] إنَّ محبَّته هي التي حفَّزتْ محبَّتَنا له. المبدأ نفسه يصحُّ في العلاقات البشريَّة. عندما أبادر لكي أعبِّر عن محبَّتي لِحَمويَّ، يحدث شيءٌ ما في



Twitter: @alqareah

داخلهم، ومن المحتمل أن يبادلوني بِالمثل. وعندما يبادرون ويُظهرون الاهتمام بِمصالحي، فإنَّ مشاعري نحوهم تبدأ بالتغيُّر.

كيفن هو مثالٌ جيِّدٌ على هذا المبدأ. لقد شاركَني قصَّته أثناء حضوره إحدى حلقاتي حول الزواج. يبدو أنَّ حما كيفن لم يكن سعيدًا على الإطلاق بِزواج كيفن من ابنته. كان كيفن سبَّاكًا؛ وكان حموه محاميًا وقد أمل أن تتزوَّج ابنته بِمحامٍ أو طبيب. حرص حموه على أن يتصرَّف بِطريقةٍ مهذَّبةٍ خلال حفل الزفاف. ولكنَّ كيفن كان يدرك في أعماقه أنَّ حماه لم يكن سعيدًا.

بعد مُضيِّ نحو ستَّة أشهرٍ على الزواج، استفاق حمو كيفن في صباح أحد الأيَّام ليَجد الفِناء الخلفيَّ لِمنزله وقد غمرتْه المياه المتسرِّبة من أحد الأنابيب. فحثَّته زوجته على الاتِّصال بِكيفن، وهكذا فعل. قال كيفن: "عندما وصلتُ إلى هناك، كان فِناؤه أشبه ما يكون بحقل أرُزٍّ. كان الماء منتشرًا في كلِّ مكان. وأدركتُ أنَّ هناك تسرُّبًا كبيرًا في مكانٍ ما من خطِّ الأنابيب الممتدِّ من الشارع إلى المنزل. قطعتُ الماء عنِ المنزل واتَّصلت بِزوجتي جانيت. كنتُ قد وعدْتُها ذلك الصباح بِالذَّهاب معها إلى السوق، فأردتُ أن أطلعَها



Twitter: @alqareah

على الوَضْع. فأكَّدتْ لي أنَّها تفضِّل أن أُصلِحَ التسرُّب في بيت أهلها، كما دَعَتْنا نحن الثلاثة للمجيء إلى بيتنا لِتناوُل وجبة إفطارٍ سريعة. فقلت: هذا جيِّد، إنَّ ذلك سيمنح قسمًا من المياه وقتًا لكي يتسرَّبَ خارجًا. عدتُ أدراجي بعد الإفطار وأمضيتُ الساعات الأربع التالية في تحديد مَوضِع التسرُّب وإصلاحه. عندما أصرَّ والد زوجتي على أن يدفعَ لي مقابل عملي، رفضتُ ذلك وقلت له: إنَّ هذا هو ما تعنيه العائلة. وقد قدَّر ما فعلته حقَّ تقدير".

عند تلك المرحلة، قاطعتْ جانيت الحديث وقالت: "منذ ذلك اليوم، لم يتذمَّر والدي قطُّ من كيفن. في الواقع، نصحَ به أصدقاءَه جميعًا. يقول والدي: إنَّه أفضل سبَّاكٍ في البلدة، لا مكان للإخفاق مع كيفن. أعتقد أنَّ والدي قد أدرك أخيرًا أنَّ السبَّاك في عالم اليوم هو تمامًا بمثل أهمِّيَّة المحامي والطبيب. في الواقع، لا يمكننا أحيانًا أن نعيش بدونهم. وبِحسب رأيي، الشخصيَّة هي أكثر أهمِّيَّةً من المهنة. أعتقد أنَّ والدي سيتَّفق معي في ذلك".

إنَّ فِعْلَ المحبَّة الذي صدر عن كيفن باستخدامه المهارات التي يمتلكها لِمساعدة حميه، عملَ على تحفيز استجابةٍ عاطفيَّةٍ إيجابيَّة.



Twitter: @alqareah

منذ ذلك اليوم، استمرَّتْ علاقتهما بالنموِّ وازدادتْ قوَّةً. إنَّ المحبَّة الصادقة الحقيقيَّة نادرًا ما تُرفَض، ولكن ينبغي على شخصٍ ما أن يأخذَ زمام المبادرة في إظهار المحبَّة.

هناك كلمتان تَردان إلى ذهني تجعلان المحبَّة شيئًا عمليًّا: **اللطف والصبر**. في أصحاح المحبَّة العظيم في العهد الجديد (١كورنثوس ١٣)، نقرأ أنَّ المحبَّة تتأنَّى وترفق.[٤]

## المحبَّة ترفَّق وتتلطَّف

فَلْنتأمَّلْ أوَّلًا في الرفق واللطف، اللذين يتعلَّقان بالأسلوب الذي نتحدَّث به إلى الأشخاص، وبالطريقة التي نتعامل بها معهم. يقول المثل العبريّ:

"الجواب اللَّيِّن يصرفُ الغضب والكلام الموجع يهيِّج السَّخط".[٥]

يعتمد تحسين علاقتنا بأهل الشريك، أو جعلها أكثر سوءًا، على أسلوب كلامنا معهم. الكلمات التي تُقال بِصوتٍ مرتفع، والكلماتُ الموجِعة، تجعلان الأمور أكثر سوءًا. إنَّ العباراتِ اللطيفةَ



Twitter: @alqareah

والرقيقةَ تجعل الأمور أفضل. عندما تعبِّر عن غضبك من حموَيك بالصُّراخ في وجههما، فإنَّك لا تُظهِر محبَّتك لهما. المحبَّة تتَّسمُ باللطف والرفق. عندما تصغي إليهما بتعاطفٍ، ومن ثَمَّ تشاركهما ما تفكِّر فيه بصوتٍ هادئ، فأنت إنَّما تعبِّر عن محبَّتك لهما بالرُّغم من أنَّك قد لا تكون متَّفقًا معهما. كما أنَّك بحديثك اللطيف الموجَّه إليهما، تُظهر لهما الاحترام.

إنْ كنتَ في الماضي سريعَ الانفعال، تندفعُ إلى توجيه الكلمات القاسية بصوتٍ مرتفع إلى حموَيك، فإنِّي أستحثُّكَ على الاعتذار. لقد خلقتَ حواجزَ عاطفيَّة بينكما، لن يزحزحها مرورُ الوقت فقط. إنَّ الاعتذار هو الخطوة الأولى نحو تغيير أسلوب كلامك من القسوة إلى اللطف. في أحاديثكما القادمة، ابدأ بضبط كلامك وتغيير نمطه. عندما تشعر بأنَّك غاضبٌ، امنح نفسك "وقتًا مستقطعًا" تمضيه خارجًا حتَّى تهدأ. وبعد ذلك عُدْ أدراجك، وببذل جهدٍ واعٍ، تحدَّث بهدوءٍ إلى الشخص الذي تشعر بالغضب تُجاهه، ربَّما ينبغي أن تتكلَّم بصوتٍ هادئ جدًّا أشبه بالهمس. في المراحل الأولى من تغيير أنماط الكلام السلبيَّة، غالبًا ما يكون علينا المبالغة



Twitter: @alqareah

في هذا التغيير. عندما تتعلَّم أن تتحدَّث برِفق، تكون قد اتَّخذت الخطوة الأولى في عمليَّة تعلُّم التحدُّث بلُطف.

ما إنْ تتعلَّم الكلامَ بهدوء ورفق، حتَّى تصبح حرًّا في التركيز على تأكيد نوايا حموَيك وأهدافهما حتَّى لو لم تكن متَّفقًا مع أفكارهما. "يمكنني أن أفهم سبب شعوركما على هذا النحو، ولو كنتُ مكانكما، فأظنُّ أنَّ شعوري على الأرجح سيكون مماثلًا. ولكن فَلْأشاركْ وإيَّاكما ما كنتُ أفكِّر فيه ونرى إن كنتما تعدَّانه معقولًا". باستخدامك عبارات كهذه، أنت تطبِّق مبادئ تعميق العلاقات مع الحموَين التي سبق وأن تكلَّمنا بشأنها في هذا الكتاب. أنت في الواقع تتعلَّم التعبير عنِ المحبَّة بكلامٍ لطيف.

إنَّ التعبير عنِ المودَّة يتمُّ بطَريقة تعاملنا مع الأشخاص. قام كيفن بعملٍ يعبِّر عنِ اللطف حين أصلح تسرُّب المياه في بيت حميه دون أن يأخذَ أجرًا لقاء ذلك. إنَّ الأفعال الودِّيَّة التي تأتي دون تدبيرٍ مُسبَّق تعزِّز العلاقات مع الحموَين. ولكنَّ المودَّة واللطف يتجاوزان مجرَّد القيام بأعمالٍ تعبِّر عنِ اللطف والمودَّة. إنَّ الهدف من هذه الأفعال هو معاملة الحموَين بلَباقة.



Twitter: @alqareah

تعتنقُ الأُسر أفكارًا مختلفةً حول ما يمكن حسبانه تصرُّفًا لائقًا شائعًا بين الناس. تعتقد بعض الأُسر أنَّه من غير اللائق اعتمارُ قبَّعةٍ رياضيَّةٍ داخل المنزل. ويعتقد البعض الآخر أنَّه من اللباقة الوقوف عند دخول أنثى إلى الغرفة، فيما تعتقد بعض الأُسر أنَّ على الرجل أن يفتحَ الباب دائمًا للمرأة. وهناك بعض الأُسر التي تعتقد أنَّه من غير اللائق أن تتكلَّم وفمكَ مملوءٌ بالطَّعام، وأنَّ اللباقة تقتضي أن يُجلِس الزوج زوجته أوَّلًا قبل أن يجلسَ هو. وقد تتطلَّب أصول اللياقة أن تضعَ فوطتك على حِجركَ وأن تقول: "أيُمكنكَ مناولتي طبق البطاطس من فضلك؟" لدى كلِّ أسرةٍ مجموعتها من أساليب المجاملة والتصرُّفات اللبقة الشائعة هذه، وإنَّ استخدامها عندما تكون مع حموَيك يعمل على تعزيز العلاقات.

إنَّ زوجتك هي أفضل مصدرٍ لاكتشاف وفَهْم المجاملات والأساليب اللبقة المتعارف عليها في أسرتها. امنحْ نفسكَ وقتًا لاكتشاف ما يحسبه حمواك تصرُّفًا لبقًا. دوِّن ما اكتشفته كطريقةٍ لتذكير نفسك به، واسْعَ إلى استخدام أساليب اللياقة هذه. وستكون بصدد اتِّخاذ خطواتٍ باتِّجاه إقامة علاقاتِ مودَّةٍ وصداقةٍ مع حموَيك.



Twitter: @alqareah

## المحبَّة تتأنَّى وتصبر

المفتاح الثاني في محبَّة الحموَين هو التأنّي والصبر. لقد سبق وأنْ سمعتَ هذه الصيغة الشائعة: "لم تُبْنَ روما في يوم واحد". وهذا يصحُّ على العلاقات أيضًا. ينبغي أن يصيرَ التأنّي والصبر أسلوبَ حياة. لا يمكننا أن نتوقَّع أن تُسوَّى خلافاتُنا كلُّها بين عشيَّةٍ وضُحاها، أو بحديثٍ واحد. إنَّ فَهْمَ وجهة نظر الطرف الآخر، والتفاوضَ على حلولٍ لخلافاتنا يستغرقان وقتًا واجتهادًا. إنَّها عمليَّةٌ تستمرُّ مدى الحياة، وهي في الوقت نفسه قلبُ العلاقاتِ وروحُها. لا يمكننا بناء علاقاتٍ إيجابيَّةٍ دون أن نكون مجتهدين في عمليَّة التواصل والتعبير عن أفكارنا ومشاعرنا، ودون السعي إلى الفهم وتأكيد أفكار بعضنا البعض، ومن ثَمَّ إيجاد حلولٍ ممكنة.

لا تتوقَّع الكمال، سواءٌ من نفسك أم من حموَيك. من جهةٍ أخرى، لا تقبلْ بأقلَّ من علاقةِ مودَّةٍ ومحبَّة. علينا أن نفسح مجالًا للانتكاسات التي يمكن أن تحدث في أيَّة لحظة. ما من أحدٍ فينا يتغيَّر بسرعة، ونحن غالبًا ما نعود إلى أساليبنا القديمة. الإخفاق



Twitter: @alqareah

يستدعي الاعتذار، والاعتذار يستدعي الصفح. عندما نكون مستعدِّين للاعتراف بإخفاقاتنا ولأنْ نسأل الصفح، فمن المرجَّح أن يُمنح لنا، وهكذا يمكن أن تتابعَ علاقاتُنا سَيْرها في السبيل الإيجابيّ. المحبَّة هي أعظم قوَّةٍ في العالم تُستخدَم لأجل الخير. إنَّ الرفق والصبر اثنان من أكثر مظاهر المحبَّة أهمِّيَّة. تعلَّمْ تنميةَ هاتَين الميزتَين، فتتعلَّم حينها كيف تصبح أنت وحموك أصدقاء.

## وَضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق

١. انتهزْ فرصةً لسؤال حميك: "ما الذي يمكنني أن أفعله لمساعدتك؟"

٢. أَيمكنك أن تتذكَّرَ وقتًا تكلَّمتَ فيه بأسلوبٍ غير محبَّب إلى حميك؟ هلِ اعتذرت منه؟ إن لم تعتذر، فلماذا؟

٣. اذكر أفعالًا ودِّيَّةً قمتَ بها لحموَيك في الشهر الماضي؟ ما الذي بإمكانك أن تفعله هذا الشهر؟



Twitter: @alqareah

٤. أيّة "تصرُّفاتٍ ومجاملاتٍ لبقةٍ شائعة" ينبغي أن تعزِّزها لِتحسين علاقتك بِحموَيك؟



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# الخاتمة

إنَّ العلاقاتِ الإيجابيَّةَ بأهل الشريك هي إحدى أكبر مصادر القوَّة في الحياة. كما أنَّ العيْشَ بِوئامٍ وانسجامٍ، وتشجيع بعضنا البعض في مساعينا الفرديَّة، يساعدنا جميعًا على بلوغ قدراتنا الكامنة لأجل الله والخير في العالم. من جهةٍ أخرى، يمكن أن تكون الصعوبات في العلاقات بأهل الشريك مصدرًا لآلامٍ عاطفيَّةٍ عميقة. عندما يستاء الأهل وأهل الشريك من أولادهم؛ ويُلحِقون الضرر ببعضهم

Twitter: @alqareah

البعض، أو ينفرون من بعضهم البعض، فإنَّهم يصيرون عائلاتٍ قد فقدتْ فاعليَّتها.

إنَّ المبادئ السبعة التي شاركتُكم إيَّاها في هذا الكتاب الصغير، قد ساعدت مئات الأزواج الشبَّان على تنمية علاقاتٍ إيجابيَّة بأَهالي شركائهم. أرجو ألَّا تكتفيَ بمجرَّد قراءة هذا الكتاب. أودُّ من صميم قلبي أن تسعى بِجِدٍّ في المستقبل إلى حياكة هذه المبادئ في نسيج حياتك اليوميَّة. سيَستغرقُ هذا الأمرُ وقتًا وجهدًا، ولكنَّ المكافأةَ سَتَدوم العمرَ كلَّه.

إنَّ تعزيزَ العلاقاتِ وتقويتَها هو بالفعل مسعًى يستحَّق المحاولة. عندما تعمل على تعزيز علاقاتك بحموَيك، فإنَّك تجعل الحياةَ أكثر متعةً بالنسبة إلى أولادك كما إلى أحفادك. إنِّي أودُّ مُخلصًا أن يساعدَكَ هذا الكتاب على تعلُّم الإصغاء، وإظهار الاحترام، والتقدُّم بالسُّؤال، ومَنْح هبة الحرِّيَّة، والتكلُّم بالأصالة عن نفسك، والسعي إلى التفاوض، وفوقَ الكلِّ أن يساعدَك على محبَّة حموَيك. إذا طبَّقت هذه المبادئ، يمكنني أن أضمنَ لكَ أن تصيرَ علاقاتك بحموَيك أقوى وأكثر متانة. وقد تنشأ حتَّى علاقةُ صداقةٍ حقيقيَّةٍ بينكَ وبين حموَيك.



Twitter: @alqareah

إنْ وجدتَ هذه المبادئ مفيدةً، أرجو أنْ تشاركَها مع أصدقائك. فمن المحتمل أن يكونوا هم أيضًا يعانون في علاقاتهم بأهل الشريك. أعتقد أنَّ بإمكانِ المبادئ التي شاركتُكم إيَّاها في هذا الكتاب مساعدة آلاف الأزواج على تنمية علاقاتٍ إيجابيَّةٍ بأهل الشريك. وإذا حصلَ هذا، سأكون مسرورًا جدًّا. إنْ كانتْ لديك قصصٌ تشاركني إيَّاها، فإنِّي أدعوك إلى الاتِّصال بالموقع الإلكترونيّ www.garychapman.org.



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# أفكار تستحقُّ أن نتذكَّرها

- إنَّ الهدفَ من الإصغاء هو اكتشافُ ما يدور في أذهان الأشخاص الآخرين وفي قلوبهم. إذا فَهِمْنا السبب الذي يدفع الناس إلى فِعْل ما يفعلونه، يمكننا الحصول على إجوبةٍ أكثر ملاءَمةً.
- تُبنَى العلاقات بِالسَّعي إلى الفَهْم، وتُدَمَّر بِالمقاطعة والجدال.

Twitter: @alqareah

- إنَّ تأكيد كلامٍ ما وتأييده لا يعني أنَّك تتَّفق بالضرورة مع ما قد قاله حموِاك. إنَّه يعني أنَّكَ قد أصغيتَ وقتًا كافيًا لِترى العالم من خلال عيونهما ولِتفهمَ أنَّهما يعتقدان أنَّ ما يفعلانه منطقيٌّ وصائب. أنت تؤكِّد إنسانيَّتهما، أيْ حقَّهما في أن يفكِّرا وأن يشعرا بِطريقةٍ مختلفةٍ عنِ الأشخاص الآخرين.

- يدفعني الاحترام إلى مَنْح حموَيَّ الحرِّيَّة نفسَها التي سمح الله بها، لي ولِلبَشر أجمعين- حرِّيَّةَ الاختلاف عنِ الآخر. ولهذا، لن أسعى إلى فَرْضِ إرادتي على حمويَّ. بل على العكس من ذلك، عندما أجد نفسي على خلافٍ معهما، سأبحث عن حلٍّ يحترم اختلافاتنا.

- غالبًا ما تصبح الاختلافات المذهبيَّة عاملَ تفرقةٍ وشقاقٍ في الحياة الزوجيَّة. كما يُمكنها أيضًا أن تخلقَ حواجزَ مبنيَّةً على الخوف في العلاقات بِأهل الشريك.

- إنَّ التعدِّيَ على الخصوصيَّة هو مجالٌ شائعٌ لِلخلافات مع الحموَين. ولكن حينما يُظهِر الزوجان الأصغر سنًّا



Twitter: @alqareah

الاحترام لِأفكار أهلهما وحموَيهما؛ ويشاركانهم صراحةً شعورَهما بالإحباط، فإنَّ معظم المشاكل يمكن أن تُسوَّى.

- إنَّ الشخصَ الناضجَ يَسعى وراءَ الحكمة، حتَّى ولو جاءته على لسان حميه. عندما يقدِّم الأهل وأهل الشريك بعض الاقتراحات، يجب أن تُؤخَذ آراؤهم في الحسبان. فَهُم في النهاية أكبرُ سنًّا منَّا وربَّما أكثر حكمةً.

- إنَّ تعلُّمَ احترام خصوصيَّات حموَيْنا هو أمرٌ ضروريٌّ إنْ كُنَّا نريدُ أن تكونَ علاقتنا بهم علاقةَ وئام وانسجام. في الواقع، إنْ كُنَّا سَنَختلفُ مع حموَينا حول كلِّ مسألةٍ نعدُّها مستَغرَبةً أو خاطئة، فَلَسوف نُمضي بقيَّة عمرنا في الصراع.

- عندما نبدأ جملةً ما بالضمير أنت، يكون كلامُنا وكأنَّه صادرٌ عن معرفةٍ نهائيَّةٍ بِالظُّروف. ولكنَّنا نكون في الواقع بِصدد التعبير عمَّا لاحظناه وفهمناه. إنَّ مثل هذه العبارات تأتي وكأنَّها إدانة، ومن المحتمل أن تعمل على تحفيزِ ردٍّ دفاعيٍّ من قِبَل حموَيك.



Twitter: @alqareah

- عندما تتحدَّث بالأصالة عن نفسك، فأنت تُدلي بأَقوالٍ صحيحة. كما أنَّك تكشف عن أفكارك ومشاعرك ورغباتك وإحساسك. "أنا أعتقد..." "أنا أشعر..." "أنا أتمنَّى..." "إنَّ إحساسي هو..." إنَّ هذه التصريحات كلَّها صحيحةٌ؛ لأنَّها تكشف عمَّا يدور في داخلك. إنَّك تتحدَّث بالأصالة عن نفسك.

- إنَّ التفاوض هو مناقشة مسألةٍ ما بِهدف التوصُّل إلى تسوية. التفاوض هو نقيضُ الابتعاد والاستياء. إنَّنا عندما نُفاوِض، نكون بِصدد اختيار الاعتقاد بِوجود حلٍّ ما، وبِعَون الله، سَنَجد هذا الحلّ.

- لا يمكننا أن نُجبِر حموَينا على فِعْل ما نعتقد أنَّه "الأمر الصائب". يمكننا، بل ويجب علينا أن نسألهما أن يفعلاه. إن كانت لدينا رغبات، ينبغي ترجمة هذا الرغبات إلى أقوال.

- إنَّ أعظمَ هديَّةٍ يمكن أن يمنحها الأهل إلى أولادهم المتزوِّجين هي هبة الحرِّيَّة.



Twitter: @alqareah

- المحبَّة ليست شعورًا. المحبَّة هي موقف، وهي طريقة تفكير وأسلوب تصرُّف. المحبَّة هي الموقف الذي يقول: "لقد اخترتُ الاهتمام بمصلحتك. كيف يمكنني أن أساعدك؟" إنَّ موقفًا ودِّيًّا يقود إلى سلوكٍ ودِّيّ.

- يمكننا أن نجعل العلاقات بالحموَين أفضل أو أسوأ استنادًا إلى كيفيَّة حديثنا إليهما. إنَّ الصوتَ المرتفعَ والكلماتِ القاسيةَ الموجعة، تجعل الأمور أسوأ. أمَّا الكلمات الرقيقة واللطيفة فتجعلُ الأمورَ أفضل.

- لا يمكننا أن نتوقَّع أن تُسوَّى خلافاتنا كلُّها بين عشيَّةٍ وضحاها أو بحديثٍ واحد. يستغرق الأمر وقتًا وجهدًا لِفَهم وجهةِ نظرِ الطرف الآخر، ولِلتَّفاوض على حلولٍ لِخلافاتنا. إنَّها عمليَّةٌ تستمرُّ مدى الحياة، وهي في الوقت نفسِه جوهرُ العلاقات وروحها.



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# ملاحظات

## مقدِّمة

١. تكوين ٢: ٢٤؛ انظر أفسس ٥: ٣١.

٢. خروج ٢٠: ١٢؛ انظر تثنية ٥: ١٦.

٣. أفسس ٦: ٢-٣.

٤. ١ تيموثاوس ٥: ٤.

٥. ١ تيموثاوس ٥: ٨.

## الفصل ٢

1. The New Webster's Pocket Dictionary (New York: Lexicon Publications, Inc.) 1990.

٢. خروج ٢٠: ١٢؛ انظر أفسس ٦: ٢.

٣. انظر ٢ كورنثوس ٦: ١٤-١٥.

٤. انظر أمثال ١١: ١٤.

٥. خروج ١٨: ١٧-١٩.

٦. انظر خروج ١٨: ٢٢.

## الفصل ٥

١. ١ كورنثوس ١٣: ٥.



Twitter: @alqareah

٢. يوحنَّا ٦: ٦٦-٦٩.
٣. متَّى ٧: ٧-١١.
٤. أعمال ٢٠: ٣٥.

## الفصل ٧

١. أعمال ٢٠: ٣٥.
٢. انظر متَّى ٥: ٤٣-٤٤.
٣. انظر ايوحنَّا ٤: ١٩.
٤. انظر اكورنثوس ١٣: ٤.
٥. أمثال ١٥: ١.



Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

# كسب مودَّة حمويك

حموايَ يستبعدانني
والِداها يسيطران علينا ماديًّا
والدتُها تُشعرني بالعجز
حموايَ لا يحترمان برنامجَنا أو خصوصيَّتنا

يمكن أن تكون العلاقاتُ الشائكةُ بالحَموَين مصدرًا للألم العاطفيِّ العميقِ وللمرارة ممَّا يُنتجُ الاستياءَ والغضبَ والابتعادَ عنهما. وبمرور الوقت، ودون أيِّ تدخُّل، يمكن أن تصيرَ العائلةُ بكاملها مُختلَّةَ الوظائف والنتيجة الحتميَّة في نهاية المطاف هي إضعاف الحالة الصحِّيَّة للعديد من الزيجات.

تساعدك المبادئ السبعة من هذا الكتاب على تغيير علاقاتك بحموَيك ممَّا يؤدِّي إلى التشجيع والدعم والتناغم بالإضافة إلى تقوية حياتك الزوجيَّة. ستَجدُ مكافآتٍ حقيقيَّةً ودائمة بدَمج هذه المبادئ في نسيج حياتك اليوميَّة.

بل وقد تصير نهايةَ الأمر صديقًا حقيقيًّا لحموَيك!

الدكتور غاري تشابمان هو مؤلِّف الكتاب الأكثر مبيعًا لسنوات عديدة، "لغاتُ الحبِّ الخمس" (The Five Love Languages)، والذي بِيعَ منه أكثر من ٣,٥ مليون نسخة، وهو أيضًا مؤلِّف العديد من الكتب الأخرى حول الأسرة والزواج.

ISBN 90-5950-117-1
9 789059 501171
أوفير
ophir