



Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers



أولاً يأتي الحب،

ثم

ماذا؟

كمبرلي بياير

ترجمة

ميشيل جوزيف خوري

Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers



ophir

Copyright © 2008, Focus on the Family, Colorado Springs, CO 80995 U.S.A.  
All Rights reserved. International Copyright secured.

Originally published in English under the title, *First Comes Love, Then What!*.

أولاً يأتي الحب، ثم ماذا؟

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٨

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2008 by Ophir Publishing, a division of Jongbloed bv  
- Holland.

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, photocopy, recording or any other - except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الاردن

هاتف: +٩٦٢ ٦ ٥٦٦٥ ٧٦٨

فاكس: +٩٦٢ ٦ ٥٦٣٩ ٧٦٨

Email: [info@ophir.com.jo](mailto:info@ophir.com.jo)

[www.ophir.com.jo](http://www.ophir.com.jo)

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٢/٤١١٠

ISBN 978-90-5950-072-3

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.

# المحتويات



٧	المقدمة
١٣	١ . تحدي افتراضاتك
٣٥	٢ . الحاجة هي إلى ثلاثة أصناف من الحب
٥١	٣ . إعرف ذاتك
٧٣	٤ . أنا لا أزال مهتمًا والآن ماذا بعد؟
١٠٣	٥ . تقدّم بحذر
١٢١	٦ . معالجة النواحي الشائكة
١٤٣	٧ . تمييز الأعلام الحمراء المنبئة بوجود خطر داهم
١٦٥	٨ . بلوغ مرحلة التصريح بـ «نعم»
١٨٥	٩ . النزاع والتواصل
٢٠٩	١٠ . الاستفادة إلى أقصى حد من كل مرحلة

( 0 )

## تقدّم بحذر

العازبون يقولون...

...معظم الناس لا يمكن الوثوق بهم في البداية.

...إنهم على استعداد للتفكير في ممارسة الجنس حتى ولو لم يكونوا مغرومين.

...إن لرأي الأهل في الشريك أهميته، لكنهم يُقرّون أيضًا بأنهم يحافظون على العلاقات لوقت طويل، وذلك لمجرد إغائة أفراد العائلة أو الأصدقاء.

إذا، التقيت أخيرًا ذلك الشخص الذي جذب اهتمامك، وقد صار لكما اليوم فترة أسبوعين تخرجان خلالها سوية. في الواقع، يبدو على هذا الشخص أنه ملائم بالتمام! هل لا يزال هناك ما يمنعنا من الإقدام على الزواج؟ على كل حال، المناخات ملائمة - والناس لطالما أكبروا سرعة البديهة عندك. حسنًا، لكنّ العلاقات معقدة أكثر بكثير من هذا. فإنه من المستحيل التعرف بشخص بشكل تام في غضون أسبوعين؛ (إلا في حال خلا ممّا يستحق أن نعرفه عنه). يلزم وقت لبناء العلاقات الصحيّة، كما أنها غالبًا ما تكون أشبه بالجبنه الباهظة الثمن التي تزداد نكهة مع مرور الزمن. لكلّ واحد منا خصوصياته،

الأمر المحببة على قلبه والأمور المقوتة لديه، وحتى عاداته الغربية. الناس ليسوا بسطاء. والقول القديم المأثور «إن روما لم تُبنَ في يوم واحد» يصحّ أيضاً على عملية بناء علاقة متينة ودائمة.

الإقدام على الزواج بتهور بعد فترة تودّد وجيزة نقضها مع الحبيب، يشبه إلى حدّ كبير برنامج التسلية الشهير الذي كانت قد عرضته في الآونة الأخيرة بعض شبكات التلفزة العربية تحت عنوان «عالباب يا شباب». في هذا البرنامج، يُعرض على المتباري أن يختار أحد ثلاثة أبواب. يُخفي أحد هذه الأبواب وراءه هدية لا قيمة لها، ويوجد وراء الثاني هدية أقل من عادية. لكنّ هدية رائعة وقيمة جدّاً تنتظر المشترك في اللعبة وراء الباب الثالث. كان باستطاعتك رؤية جميع هذه الأبواب من الخارج، إلا أن هذا لا يزودك بأية إشارة عمّا تخفيه وراءها. إذاً، عليك أن تحسم أمرك وتختار أحد الأبواب عشوائياً.

تشكّل علاقة الصداقة بين الجنسين قبل الزواج فرصتك لرؤية ما وراء الباب قبل اتخاذ قرارك النهائي. لذا أحسن استخداماً بحكمة. فاعتمادك الطرق المختصرة قد يجعلك تحصل على مآربك بشكل أسرع، لكن قد يخيب أملك في نهاية المطاف.

## لنتحدث معاً

سؤال كثيراً ما يظهر على ألسنة العازبين وهو: «كيف يجب أن تتقدم العلاقة وتتطور؟» فالعلاقات تبدأ عادةً من خلال «حديث بسيط»، ثم تتطور ببطء في اتجاه كشف الذات. وفي هذه الحالة أنت تكشف أشياء عنك لا يعرفها معظم الناس. يبدأ الناس عادة بكشف أمور آمنة، هم لا يرغبون أن يعرفها كل العالم؛ ولكنها لن تؤدي إلى تحطيمهم إن علم أحدهم بها. مثلاً، قد تتناول الأسباب وراء انفصالاتك السابقة أو قد ترتئي أن تبدي رأيك الشخصي في شخص ما.

الإعلان عن ذاتك بهذه الطريقة المأمونة، يسمح لك بأن تختبر مدى موثوقية الشخص الآخر. قد يوّلد فيك ذلك شيئاً من القلق إذ تتساءل: هل ستثرثر وتُفشي

للآخرين ما قلته لها؟ هل ستتكلّم معي مرّة أخرى؟ هل ستكتفم الأمر؟ هل ستشتمت بي ولا تعود تتصل بي مرّة أخرى؟ إن أفضل نصيحة على صعيد كشف الذات، هي أن تتصرّف بحذر حيث تقتضي

«إن كنت تبغي معرفة ماضيك - انظر إلى أوضاعك الراهنة.  
إن كنت تبغي معرفة مستقبلك - انظر إلى أفعالك الراهنة».  
مثل صيني

الحكمة أن نبدأ باستعراض تلك المسائل المأمونة والتي لا تشكّل خطراً علينا. قد تصادف عدداً كبيراً من الناس القريبين إلى النفس، لكن عندهم صعوبة في كتمان الأمور

الخصوصية. وفي حال أدركت أنك تقيم في الوقت الحاضر علاقة مع واحدة من هؤلاء، تصرّف بحذر متذكراً القول القديم المأثور: «ليتك تخجل من نفسك بعد أن خدعتني مرّة. ولكن بعد أن خدعتني الآن مرتين، لينتي أخجل أنا من نفسي».

كثيرون منّا يخشون بشكل سرّي مكابدة شيء من الرفض، لذا فإننا نتردّد في السماح للآخرين برؤية رغباتنا واحتياجاتنا الحقيقية. من هنا ضرورة أن تتصرّف في هذه المسألة بكل انزان. ففي حال أحجمت عن مشاركة الآخر في احتياجاتك ورغباتك الشخصية، تكون بذلك قد حكمت على العلاقة بأن تبقى سطحية. بالمقابل، الإفراط في المشاركة قد لا يخلو من الضرر أيضاً. فلا تقلق؛ لأن بوسعك التحكم بهذا. لعل واحدة من أبسط القواعد هي أن تقرّر مسبقاً ما تترتاح أن تشاركه، فلا تعود بحاجة إلى تقرير ما ستعلنه عن ذاتك أو ما لا تريد أن تعلنه في اللحظات الحاسمة.

بعد أن تكون الثقة قد تعزّزت من خلال كشف ما هو مأمون عنك، يصبح بوسعك الآن كشف ذاتك. إنك تستطيع، عند هذا الحد، أن تتحدث بلا حرج وبكل حرية عن ذاتك وعن مسائل تخص حياتك، كما بإمكانك أن تبدي آراءك. تبدأ الروابط العميقة هنا عندما يجعلك كشف ذاتك هذا في موقع غير المحصّن، وهكذا تصبح عرضة للانتقاد وتلقّي الإساءة من جراء ما أفضيته عن شخصك. كشفُ

الذات لا يعني أن تنشر علانية غسيلك الوسخ، كأن تتحدّث عن صديقتك السابقة (الرهيبة). لكنه يُعنى بالحري بالإعراب عن مشاعرك حيال بعض المسائل التي تعترض حياتك اليوم: «أخشى أن لا أكون محبوباً عند مديري». «أنزعج عندما يمرّ يومان ولا أتلقّى منك أي اتصال».

مع تقدّم الوقت، تتحرك العلاقات لكي تنتقل إلى مرحلة «الاكتشاف الناتج عن عملية الكشف»، والتي تُعدّ سمة العلاقة الحميمة الحقّة. هذا يحصل عندما يكون لدى كلا الشريكين ملء الحرية بأن يُقرّ بوجود تصرفات ومواقف مزعجة عند كل واحد منهما، وحتى بأن يشير إلى بعضها صراحةً. أجل، باستطاعة كل شريك تقبّل هذا الأمر، ذلك لعلمه بأن الفريق الآخر لا يريد له إلا كل خير. متى عرف الشريكان كيف يستخدمان عملية كشف الذات بشكل سليم، فإن هذا من شأنه تعزيز شخصية كل واحد منهما على حدة إلى جانب شخصيتهما المشتركة أيضاً. لقد تبرهنَ أنّ اثنين أحكم من واحد إذ يتعلّم الاثنان معاً أن يعوّض كلّ منهما نقص الآخر. فالناحية الضعيفة عند أحدهما قد تتشكّل مصدر قوة الآخر. لكن حتى يصحّ كل هذا، على كل واحد من الفريقين أن يتحلّى بالصدق والإخلاص وأن يعرف كيف يلزم حدوده لدى كشفه عن ذاته.

«كارول» طالبة في كلية الطب. عندما يتقرّب منها أحدهم بنية تكوين علاقة تعارف، تحرص دائماً على إحاطته علماً بمقدار تكريسها لتحصيلها العلمي. إذ تستنزف كلية الطب من الطالب كل الطاقة. لذا، ليس بإمكان كارول في الوقت الحاضر أن تخصص وقتها لإقامة علاقة جدية. هي تعرف كيف أن معظم العلاقات تدوي في ظلّ كلية الطب، كما أنها تعي جيداً كيف أنّ استمرارها في علاقة على ذلك المستوى، يفرض عليها أن تخصص لها مقداراً من الوقت يفوق ما باستطاعتها تخصيصه في الوقت الحاضر. الرجال من أصحاب الحياة المتزنة الذين يشعرون بالأمان، لا



يواجهون أية صعوبة في تقبّل الحدود التي رسمتها كارول لعلاقتها .  
 بالمقابل ، أولئك الرجال الذين يجذبون فقط وراء المظاهر السطحية  
 وجُلّ مبتغاهم يكون في احتلال الصدارة والمرتبة الأولى في حياتها ،  
 سرعان ما يسقطون عند قارعة الطريق . لن تسير الأمور دائماً على هذه  
 الشاكلة بالنسبة إلى كارول ، لكنها على علم بأن المسألة تتطلب رجلاً عنده ما  
 يكفي من الثقة بالنفس والشعور بالأمان الداخلي حتى يتمكن أخيراً من أن  
 يكون شريكاً لها . باستطاعتك أن تتخيّل أيضاً كيف أن كارول ومن خلال  
 قضائها وقتاً أطول في التعرف بالرجال وبيبّء ، قد ساعدها ذلك أيضاً على  
 استيعاب أصناف الرجال الذين تصادقهم . فكم من رجال سخطوا عليها  
 بعد لقاءات قليلة جمعتهما بهم وصارحوها بالقول : «لم تعودي تتصلين بي  
 بدورك . ألعك مغتاظة مني؟» بالطبع ، هؤلاء الرجال لم يكونوا يصغون  
 إلى كارول عندما كانت تشرح لهم ما كان ينطبع به نمط حياتها من صرامة  
 وقسوة . يبدو أنهم كانوا معنيين فقط بإشباع نزواتهم الشخصية .  
 تحرص كارول أيضاً على الإبقاء على ما تعلنه عن ذاتها ضمن حدود  
 صحية معيّنة . إنها على استعداد للتحدث عن العائلة والأصدقاء والحيوانات  
 الأليفة والأهداف والأحلام . وحتى لو نال أحد الأصدقاء إعجابها حقاً ،  
 تبقى حريصة على ألا يتمادى أو يسترسل معها . بالطبع ، مسألة ممارسة  
 الجنس هي محسومة بالنسبة إليها ويجب إبقاؤها خارج إطار العلاقة ، ليس  
 بسبب معاييرها الأدبية وحسب ، بل أيضاً لئلا يتولّد عند أصدقائها شعور  
 بأنّ العلاقة باتت حميمة أكثر ممّا هي عليه فعلاً .  
 كارول محظوظة . فالتزاماتها على صعيد كلية الطب تساعدها فعلاً  
 على التخلّص من أي واحد يتعدّر عليه استيعاب نمط الحياة هذا . نتيج  
 تلك الالتزامات لها أيضاً فرصة التعرف بالناس بيبّء وبمعزل عن العمى  
 الكاسح الذي قد يرافق العلاقة الرومنسية المفاجئة . رؤية الأمور بوضوح

خلال الجزء الأول من علاقة الصداقة، تكتسب أهمية بالغة على صعيد إحراز نجاح في المستقبل. الاحتمالات ضئيلة بأن تعمل المشاعر على طمس عينيَّ كارول فنتغاضى عن الأعلام الحمراء التي قد تنبئ بحدوث مشاكل في المستقبل. المشاعر الرومنسية رائعة، وفي حال جرى تنميتها ببطء فهي تؤدي إلى إحراز النجاح أكثر من أي تودّد يحصل بسرعة كالزوبعة.

غالبًا ما يواجه الرجال صعوبة في إتقان الجانب الحميم من العلاقة. فالرجال تربوا، في معظم الأحيان، على التعبير عن أقل قدر ممكن من المشاعر والأحاسيس (احتفظ بوجهك غير المعبر) وأن يُخفوا تلك الجوانب من حياتهم التي تُظهر ضعفهم وتُعرضهم للانتقاد. فالجهة اليسرى للدماغ (الفص الجداري) تنشط عادةً عند الرجال أكثر منها عند النساء، و من وظائف هذا الجزء من الدماغ حلّ المشاكل، واحتواء الذاكرة، والإحساس بوضعنا الجسدي. أنت في حاجة إلى الفص الجداري الأيسر لدماغك حتى تتذكر كيف تقوم ببعض المهام.

مقارنةً مع الرجال، الجانب الأيمن للدماغ ينشط أكثر عند معظم النساء. هذا الجانب يُعنى أكثر بقراءة التلميحات الاجتماعية، وبالوصول على اختبارات دينية وبالتعرّف على إشارات تُطلقها أجسادهنّ.

تنمिम المهام غالبًا ما يحدّد التوجّه الرئيسي عند الرجال، فيما ينشط النساء أكثر في اتجاه العلاقات. فالجماعة المكوّنة من رجال غالبًا ما تجعل تركيزها على حلّ المشاكل - كيف باستطاعتنا الانطلاق من النقطة «أ» لبلوغ النقطة «ب». بالمقابل، نجد كيف

أنّ الروابط المبنية على الأحاسيس والمشاعر - تستحوذ على الجزء الأكبر من الأحاديث الأنثوية. ذلك لأن الرجال في معظمهم لا يُجرون اتصالات هاتفية برجال

« لدى الفرصة، على ما يبدو،  
عادةً من الصعب تفسيرها، حيث  
إنها تعطي الأفضلية لأولئك الذين  
سبق لهم أن دفعوا الثمن عبر  
سنوات من الإعداد».  
كاتب مجهول

آخرين لمجرد الوقوف على أحاسيسهم ومشاعرهم . فالرجال لا يتصلون إلا إذا كانوا محتاجين إلى شيء ما . وما إن يتدبروا أمر هذا الشيء فإنهم يُنهون المكالمة .

ترغبُ النساء ، على العموم ، في التحدث عن أحاسيسهنّ مع شركائهنّ في العلاقة الرومنسية ، لكن ما يريده الرجال فقط هو إيجاد حلّ للمشكلة الطارئة . حلّ المشاكل أمرٌ رائع ، لكنّ الغرض من الحديث في نظر العديد من النساء هو إثبات أنهنّ على حق في ما يشعرن به .

وفي إطار الإرشاد الزوجي ، يشهد المعالجون عدة حالات لا يشعر فيها الزوج بوجود أي خلل في الزواج . هذا يفسّر ، على الأرجح ، لماذا تبادر الزوجة في طلب الإرشاد الزوجي في معظم الأحيان .

ذلك كان حال «جون» . كان يجلس مذهولاً فيما راحت زوجته «جاكي» تجهد بالبكاء خلال الحصة الأولى من الإرشاد الزوجي ، واصفةً الانتتي عشرة سنة الفائتة من زواجهما بأنها كانت «تعيسة» . أعرب جون عن دهشته حيال هذا ، لأنه لم يظهر له قط أن زوجته لم تكن حتى غير سعيدة . أمّا جاكي فجاءت تدّعي بأنها أعلمت زوجها مرات عدة عن أنها لم تكن تشعر بالسعادة في زواجهما ، لكنه لم يكن «يعطي أذناً صاغية» إليها قط . المعالجون في حقل الإرشاد الزوجي يخبرونك كيف أنّ هذا السيناريو مألوف للغاية . ثمة دائماً جانبان لهذه القصص عن الزواج والتي تكسر القلب . لم يكن لجون أي حضور نفسي هناك مع جاكي ، ولم يكن عنده أية فكرة عن الهوة السحيقة التي كانت قد تكوّنت بينهما . لكن يظهر من دفاع جون أن عنصر الدعم العاطفي لم يشكّل ، في أي وقت من الأوقات ، جزءاً من العلاقة . لذا ، لا عجب أنّه صُقع من جراء ما سمع وأُصيب بالذهول .

«وبعد ثلاثة أيام وجداه في الهيكل جالساً في وسط المعلمين يسمعهم ويسألهم» .

لوقا ٤٦:٢

ينبئ من التاريخ المفصل

لعلاقتهم أن الاثنتين أخفقا في تطوير

أي رابط نفسي بينهما خلال مرحلة

صداقتهم السابقة للزواج . وعندما

سُئلت جاكى عن السبب الذي دفعها إلى الاقتران برجل لم يكن يتفهم مشاعرها وأحاسيسها (الأمر الذي كان يعني لها الشيء الكثير حسب الظاهر)، اعترفت بأن هذا الأمر سيحصل ما إن يتزوجا. والعبرة هنا هي في عدم الانتظار ريثما تكون قد انقضت عشرات السنوات على زواج غير سعيد قبل مواجهة المشكلة. وعلى كل حال، أليس هذا هو الغرض من علاقات الصداقة والتعارف السابقة للزواج؟ يقول جون إنه قد تعلم درسًا قاسيًا لكنه قيمٌ وثمان مع أنه عاد عازبًا الآن. إنه يتحمل مسؤولية عدم اهتمامه بجاكى ولا مبالاته بمشاعرها، لكنه يدرك أيضًا أنه كان يحتاج إلى طرح المزيد من الأسئلة حتى يتسنى له أن يكون من ذلك الصنف من الناس الذي يحتاج إليه الشريك.

### بناء الثقة

كنّا قد بنينا كيف أن العلاقة تشهد تقدّمًا إلى الأمام على قدر ما تدور أحاديثنا على مستوى أعمق. فالهدف لا يقتصر على التحدّث معًا بحدّ ذاته، بل بالحري تطوير ثقة متبادلة. هذا العنصر ضروري على صعيد أية علاقة فيها التزام. كم سيكون رائعًا لو كان الناس أمناء وموضوع ثقة بنسبة مئة في المئة. لكن ولسوء الحظ، لا يبلغ أي واحد منا ذلك المقياس. والناس في معظمهم لا ينشدون الكمال عند الذين يصادقونهم من الجنس الآخر، بل أن تتجلى فيهم بالحري فضيلتي الموثوقية والأمانة. وكما أنك منكّب على اختبار مدى موثوقية شريكك، ثق أيضًا بأن موثوقيتك أنت موضوعة هي الأخرى على المحك. لنستعرض الآن بعض التصرفات التي قد تتعارض مع بناء ثقة متبادلة.

### انتهاك الخصوصية

ياله من امتياز عظيم أن يعلن لك أحدهم بعض المعلومات ذات الطابع الخصوصي

جدًّا. لا تقوِّض إفسائك لتلك المعلومات السرية أمام أيِّ كان. إنك بفعلك هذا قد تحطّم صيتك وقد تكسر أيضًا قلب شخص آخر.

## كشف الذات من جانب واحد

لقد سبق لنا جميعًا أن التقينا أناسًا كانوا على استعداد أن يُفصِّوا علينا روايات حياتهم وذلك منذ الساعة الأولى لتعرفنا بهم. إنهم حاضرون لتناول مسائلهم العائلية ومشاكلهم الجنسية إلى جانب أحلامهم الوظيفية معك من دون أية قيود، وكل هذا قبل أن تكون قد نشأت بينكم أية ثقة متبادلة. لذا حذارٍ من أولئك القوم الذين يظهرون ودودين أكثر من اللازم وبشكل سريع زائد عن الحدّ. هؤلاء لا يفتقرون عادةً إلى الشعور النفساني بالأمان إلى جانب كونهم سطحيين أو غير ناضجين. أيضًا، كن متحفظًا في ما تكشفه عن ذاتك لهذا الصنف من الناس. فإنه لا يوجد عندهم أية مشكلة من جهة مشاركة معلوماتك الخصوصية تلك الشخص التالي الذي يلتقونه. كما أنهم لا يتردّدون قط في تكرار ما نطقت به عن شخص آخر. هم لا يحاولون أن يسيئوا إلى أحد أو يُلحقوا الأذى به؛ لكنهم يفتقرون إلى الحكم الصائب في ما يتعلّق بالمسائل الاجتماعية ليس إلا.

## التكتم

من يبدو متكتمًا جدًّا يجب أن يوقظ رادار التحذير عندك. هؤلاء لا يُطلعونك إلا على قلة قليلة فقط من تفاصيل حياتهم. كما أنهم غالبًا ما يخاطبونك بشكل مبهم لدى الاستفهام منهم عن وظائفهم وعائلاتهم وحتى عن علاقاتهم الماضية أو الحاضرة. وفي واقع الحياة، معظم النساء سرعان ما سيضجرن من إقامة علاقة على المدى الطويل مع هذا الشخص من صنف جايمس بوند. إذ يلفُّ حياته الكثير من التكتم والغموض؛ فلا يمكنك الاتصال به للاطمئنان على أوضاعه. عنده برنامج عمل لست أنت جزءًا منه.

## الكذب

قد يبدو من الواضح أن لا شيء كالكذب من شأنه تقويض الثقة. وبما أننا جميعنا بشر وميالون إلى الكذب، احرص على عدم التلاعب بالحقيقة حتى في المسائل الصغيرة، ذلك لأنه ما أن يشعر أحدهم بأنك تكذب حتى يصبح من الصعب جداً استعادة الثقة. وفي الفصل التالي سنعالج بأكثر تفصيل هذا العائق في وجه الثقة.

## طُورَ التزمًا صحيحًا

الالتزام على صعيد العلاقة لا يبدأ عادةً إلا بعد أن نكون قد بنينا درجة معينة من الثقة. يذكر «سكت م . ستانلي» في كتابه «قوة الالتزام» The Power of Commitment شكليين من الالتزام: التزم التفاني والتزم الواجب. التزم التفاني يوحى بموقف داخلي من الولاء للشخص، فيما التزم الواجب ينطوي على إحساس بالإرغام والاضطرار.

كما في وسعك أن تتخيل، بإمكان التزم التفاني تطوير رابط نفساني قوي، حيث يشعر الشريكان بما يكفي من الأمان حتى يشعرا في إنشاء تلك الأمور التي تولد عندهما اضطراباً وعدم استقرار بل وحتى أعمق الجروح والإساءات في حياتهما. قد تشعر بموجة عارمة من الابتهاج تغمر كيانك لدى إدراكك كيف أنّ شخصاً من الجنس الآخر يتفهمك ويقبلك. ومع هذا، عليك من قبيل الحكمة أن تراعي دائماً جانب الحذر من خلال تحفظك لدى مشاركتك الشخص الآخر في تلك الأفكار التي تراودك في عمق أعماقك.

الأشخاص الذين عندهم التزم الواجب من نحو شريك، هم على وجه العموم سعداء أقلّ من جماعة التزم التفاني، كما أنهم يشعرون بأقل قدر من الاكتفاء الداخلي. باستطاعتك تخيل كيف أنّ الإحساس بالواجب من نحو أحدهم، لا يساعد على تطوير مشاعر نفسية من الصنف القوي والإيجابي. أحياناً، بعض العوامل

الموجبة، كحالة الحمل مثلاً التي تسبق الزواج، قد تجعل التزام الواجب يُهيمن على العلاقة. كما أن الصديق الذي يكشف عن ذاته أكثر من اللازم وبشكل مبكر جداً، قد يولد عند صديقه مشاعر الشعور بالذنب حتى تبدأ الفكرة التالية بمرادتها: «أنا لم أعد أقدر أن أنفصل عنه بما أنه يثق بي بالكامل؛ في هذه الحال سأسيء إليه وأعود عليه بالضرر الكبير».

تذكّر باستمرار كيف أن التزام الواجب لا يُعدّ من المسائل التي يترتب عليك تناولها في إطار علاقة صداقة وتعارف مع شخص من الجنس الآخر. إن كنت تشعر بشيء من الاضطراب والواجب من نحو شريكك ضمن علاقة التعارف، فعليك في هذه الحالة أن تفحص مشاعرك وتفكّر في الخروج من العلاقة.

### القدرة المخزّبة للجنس

الشروع في إقامة علاقات جنسية، يشكّل تجربة للعديدين لدى بلوغهم هذه المرحلة المتقدمة على صعيد العلاقة، بعد تأسيسهم حالة من الثقة المتبادلة والالتزام. لكن احترس من الخراب الكامن في تصرف كهذا. فالجنس أمرٌ طبيعي وقد أوجده الله للمتعمّق - ضمن نطاق الزواج. النار، ولدى استخدامها بالشكل الصحيح، تنفَعك

إذ تمكّنك من طبخ الطعام، وهي تزوّدك بالحرارة كما أنها تمنحك نوراً. لكنّ هذه الهبة الرائعة نفسها قد تؤذيك أيضاً وتقتلك لدى استخدامها في المكان المغلوط أو في التوقيت

«فالعقل يحفظك والفهم ينصرك»  
أمثال ١١:٢

المغلوط. وبهذه الطريقة نفسها، الجنس له جانبان وهو ذو حدّان. فالجنس قوي جداً وقد يصلح للاحتفال بالعلاقة الحميمة ولخلق حياة جديدة ولتكوين رابط متين بين الشريكين في الزواج. لكن بإمكانه أيضاً أن يؤذي الناس على الصعيدين

النفسي والجسدي لدى ممارسته خارج إطار الزواج .  
يعتمد بعض الأزواج والزوجات على الجنس في سعيهم لتعزيز العلاقة .  
والمشكلة هنا هي أنه يعمل عمل الديناميت وقد يخرّب الرابط الذي كنتما تعملان  
على تطويره . تلتبس الأمور على كثيرين فلا يعودون يميزون ما بين الجنس  
والعلاقة الحميمة . هذان المفهومان مختلفان وليسا شبيهين . فالجنس ليس سوى  
جزء واحد فقط من العلاقة الحميمة . كما أن الجنس لا يولد العلاقة الحميمة؛ لكنه  
يشكّل أوج تلك العلاقة الحميمة في الزواج وذروتها . لا يقدر الجنس أبداً أن يحسّن  
من علاقة سيئة ، لكنه يجعلك تنسى المشاكل الحقيقية لبعض الوقت لا أكثر . ولا هو  
يُصلح أية علاقات محطّمة .

أي نشاط جنسي خلال المراحل المبكرة من العلاقة، من شأنه توليد شعور  
مزيّف بالقرب ، والذي قد يؤدي إلى مشاكل في ما بعد لدى اكتشاف أحد الشريكين  
أن الالتزام لم يكن بالدرجة التي افترضها . يرى المرشدون بروز أنماط مخزّبة  
مرارًا وتكرارًا عند الأصدقاء الناشطين جنسيًا قبل الزواج . إذ يبدأ الشخصان  
بقضاء معظم وقتهما معًا في ممارسة الجنس أو في الاستعداد لذلك . وحتى لو خرجا  
سوية في إطار علاقة صداقة وتعارف ، يكون الذهن منشغلًا في توقّع ما سيحدث  
في نهاية الأمسية . يشهد التواصل بينهما حالة من الركود لبعض الوقت ثم غالبًا ما  
يبدأ بالانهيار . كما أن الإحساس بالخيانة والذلّ غالبًا ما يكون العاقبة بالنسبة إلى  
الشريك الذي ظنّ أن العلاقة ستتحوّل منحيّ جديدًا أكثر .

Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers  
العائلة والأصدقاء

على قدر ما تتقدّم علاقتكما إلى الأمام ، احرص على التقاء أفراد عائلة شريكك  
وأصدقائه . بذلك تكونان قد شرعتما في تصوّر مستقبلكما معًا . تُرى ، هل يوجد  
شبه بين عائلتك وعائلة شريكك على صعيد القيم والاهتمامات؟ هل تنسجم مع



أصدقاء شريكك وهل يشاطرونك بعض القيم نفسها؟ إن كان بإمكانك رؤية فوارق شاسعة ودراماتيكية عند أفراد عائلة شريكك وأصحابه، فبإمكانك على

الأرجح أن تستيق بـروز مشاكل

لاحقاً. إن كان هؤلاء القوم يختلفون

عـنك وعن شريكك الذي تربطك به

علاقة مميزة؛ ففضاء فترة طويلة

من الصداقة والتعارف قد يساعدك

«الحكمة» لإنقاذك من طريق الشرير

ومن الإنسان المتكلم بالأكاذيب.

أمثال ١٢:٢

على تقرير ما إذا كان من المحتمل أم لا أن يعود شريكك إلى عادات وتصرفات عائلته في الأصل. فإنه يبقى بإمكان أحدهم أن يتحرر من المناخات السائدة ضمن

عائلة تشهد خللاً وظيفياً ما. لكن من الضروري أن تتوقع حصول ذلك قبل لقائه

بك. فالناس، كل الناس، يريدون أن يكونوا أفضل، لكن هل يعتمد شريكك عليك

بإفراط لمساعدته على مواصلة مسيرته ضمن الخط المرسوم؟

قد يصلح الأصدقاء أيضاً كقياس لما بإمكانك توقع حصوله لاحقاً خلال العلاقة.

فهل تقضي صديقتك أوقاتاً طويلة مع شابات غير ناضجات يتصلن بها نهائياً وليلاً؟

وهل اعتاد صديقك على معاقرة الخمر مع زمرة من الشبان الآخرين في كل عطلة

نهاية أسبوع؟ لا تتوقع أن يطرأ على هذا أي تغيير. ذلك لأن ما تشاهده الآن هو

ما ستشاهده أيضاً على الأرجح في غضون سنة أشهر أو سنة وحتى في إطار علاقة

الزواج نفسها.

إن تجاهل هذه المبادئ قد يؤدي إلى الحالة التالية التي اكتسحت شاباً اسمه «تاد».

عندما شرع «تاد» في تكوين علاقة صداقة وتعارف بالفتاة «تيفاني»، ظن

أنها كانت لطيفة وهادئة ومُحبة. ففي الماضي، كان تاد ينجذب إلى الشابات

اللواتي عندهن حاجات، وذلك سعياً منه لمد يد العون لهن. أمّا تيفاني فلم

يظهر عليها بأنها تحتاج إلى إنقاذ، على الأقل في البداية.

كانت عائلة تاد تعرف عائلة تيفاني جيداً. لذا ومنذ اليوم الأول، أقدم أفراد عائلته، بمن فيهم جدّه وجدّته، على تحذيره من والدة تيفاني وتصرفاتها الشاذة والمضرة إلى أقصى حدود. فبرأيهم، كل هذا، بالإضافة إلى ما تشهده الحياة البيئية لعائلة تيفاني من خلل وظيفي، لا بدّ أن يترك بشكل أو بآخر بصماته الرديئة على تيفاني. إلا أنّ تاد رفض الإصغاء إلى مشورتهم الحكيمة، على اعتبار أن تيفاني شبيهة جداً بأبيها والذي كانت تجمه بالفتى تاد بعض القيم الجوهرية.

أصرت عائلة تاد على ضرورة وجود خلل ما عند الأب الذي، بالرغم من كماله الظاهري، يسمح بأن يعمّ العائلة جوّ من الفساد الأخلاقي والفوضى. ومع مرور الوقت، بدأ تاد يرى العلة على حقيقتها داخل العائلة. وعضواً عن إقصاء نفسه عن تيفاني، حاول مساعدتها مع عائلتها - وذلك على حساب تحصيله العلمي ومستقبله المهني.

أخيراً، راحت تيفاني تصوّر نفسها أمام الجميع على أنها الضحية. عندئذ، نبّهه ذوهه إلى أنه قد يأتي وقت تلجأ فيه إلى إظهاره بمظهر الفتى الدنيء والوغد. ففعلاً بدأ هذا يحدث، وهكذا راحت تصرفات تيفاني تزداد شذوذاً. لقد بدأت تدخّن وتشرب الكحول وتتورّط في أمور محطّمة للذات، كما أنها ظلّت أبداً تتهم تاد بخيانتها. أخيراً، بلغه أن تيفاني هي التي أقدمت على خيانتها. لقد تعلّم تاد الدرس، لكن بعد أن كابدت حياته خسائر جمة على صعيد الثقافة والوظيفة والروابط العائلية.

وبالنظر إلى الوراء، أعلم طبيبه المعالج كيف أن ظنّه بأنه يعرف أكثر من ذويه، هو السبب الوحيد الذي دفعه إلى تجاهلهم وعدم الإصغاء إلى مشورتهم. كذلك صرّح بأنه في حال نقل إليه أحدهم في المستقبل أنّ صديقه هي أشبه بالبطة لجهة مظهرها وصوتها وتصرفاتها، فإنه يجدر به في هذه الحالة أن يأخذ هذا على محمل الجدّ، فمن يعلم، ربما كان يصادق بطة!

## حذار من الإفراط في كشف أمورك

لقد سبق لنا أن تحدثنا عن كشف الذات والتصرف والثقة والالتزام والجنس والعائلة والأصدقاء كعناصر تدخل ضمن العلاقة التي تتقدّم إلى الأمام. ولا بدّ هنا من كلمة تحذير بشأن الصداقات وعلاقات التعارف بين أفراد من الجنسين: إن التطور السريع والمدهش الذي يشهده قطاع الاتصالات، بما في ذلك الهواتف المحمولة والمواقع على الإنترنت، كل هذا يعرّضك لفقدان خصوصيتك.

فقبل عشرين سنة، كان بإمكان الناس أن يصادقوا أناساً من الجنس الآخر ويحافظوا في الوقت عينه على نسبة عالية من الخصوصية على صعيد العلاقة، إلّا في حال ارتأوا إحراق خطوط الهاتف من خلال تشغيلها إلى أقصى حدّ. أما

اليوم، فيكفي قيامك بحركة مغلّوطة واحدة - إمّا فعلياً أو ظاهرياً، حتى تهرع صديقتك إلى الإنترنت لكي تتصل أو تبعث برسائل إلكترونية إلى جميع معارفها وذلك في معرض

«الساعي بالوشاية يُفشي السر؛  
فلا تخالط المفتَح شفّيته» .  
أمثال ١٩:٢٠

سعيها لمعالجة الصدمة التي ترى أنك قد تسببت لها بها. وهذا يشكّل بحدّ ذاته علماً أحمر ضخماً. ذلك لأن من شأن الاستعانة بالإنترنت في معرض إيجاد حلول للمشاكل، أن يُطلع العالم بأسره على ما حصل بينكما واطلاع الأشخاص المندرجين في قائمة بريدنا الإلكتروني على تفاصيل من شأنها إلغاء كل الفرص للشخصين بأن يتدبّرا أمر ما حصل بشكل سرّي.

فجأة قد يصبح لكما جمهور من الناس لا يعرفون مشكلتكما أو يُطلقون عليكما الأحكام (العادلة منها والجايزة) وحسب، إنما سيُمتطرونكما بنصائحهم الرخيصة التي قد تتضمّن أو لا تتضمّن، شيئاً قد يساعدك وشريكك. إلى ذلك، يزداد الناس جرأة لدى اختبائهم وراء الإنترنت والرسائل الإلكترونية، هذا مع كونهم

يعرضون كلماتهم هذه أمام الجميع لكي يقرأوها. وفي حال عثرت على أمور تخصك ضمن الصفحة الأولى على الإنترنت للشخص الذي تصادقه، أو في حال وردك من شريكك رسائل أو نصوص إلكترونية قد تبدو غريبة عن شخصيته وغير مألوفة لديك، فلا تتجاهل هذا أو تهمله. فالناس يفعلون أموراً غريبة من قبيل التسلية، لكن يجدر بك أن تنتبه في حال فكروا أو تصرفوا على الإنترنت أو على الهواتف المحمولة بطريقة تستوقفك. فالتصرف الذي يخرج من الإنترنت أو عن طريق إرسال النصوص بواسطة الهواتف المحمولة، من المحتمل جداً أن يظهر أيضاً في «الحياة الفعلية».



تحتاج علاقة الصداقة والتعارف عادةً إلى عدة شهور على الأقل قبل أن تصبحا على استعداد للانتقال إلى المرحلة التالية والتي تتعلّق بالخطوبة. يجب أن يغلب على هذه الأشهر الأولى طابع المرح والإثارة والمغامرة. لكن إن كانت علاقة الصداقة هذه زاخرة بالنزاعات والأحزان والمآسي، فهي ليست في هذه الحالة من الصنف المستقر والثابت والذي يضمن حصول زواج سعيد. فكم من أزواج وزوجات لا يزالون يحتفظون بذكريات محبّبة على قلوبهم عن أولى أيام صداقتهم. أرجو لك أن تشعر هكذا.

Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers



## الامتحان على أرض الواقع

فكّر في شركائك حتى اليوم والذين تربطك بهم علاقة صداقة وتعارف .  
كيف تعكس كل فقرة في هذا الفصل رحلات تلك العلاقات من الماضي؟

### دوّن إجاباتك

أيّ شركاء في علاقة الصداقة والتعارف تمكنوا من اجتياز مراحل الكشف عن الذات التي كنا قد تناولها في مستهلّ هذا الفصل؟

وأنت بدورك، هل تتبّع مراحل الكشف عن الذات هذه، أم تُسرّع فيها أم تتباطأ أكثر من اللازم؟

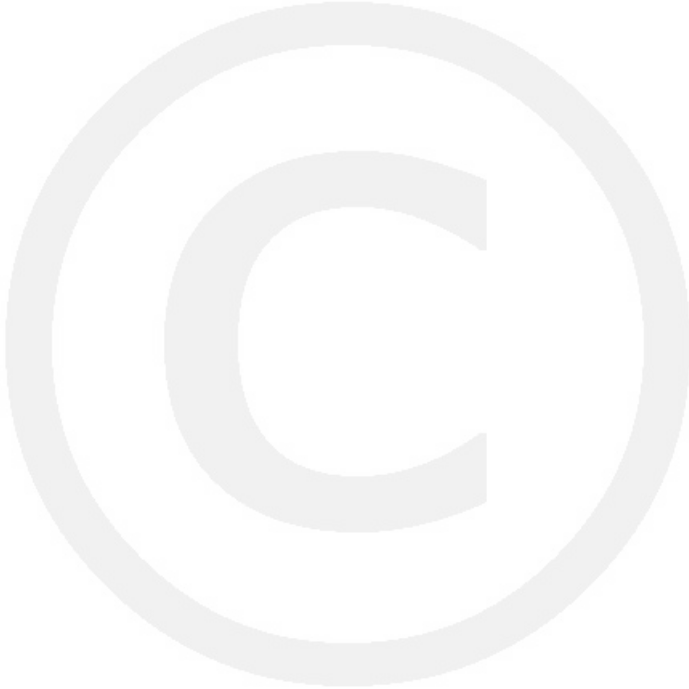
كيف أثر هذا في علاقاتك؟

Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers  
حدّد العلاقات التي شعرت خلالها بالالتزام الواجب، وشرح لماذا.

عليك البحث بشكل موثّق عن أية علاقات فاشلة كانت قد شهدت تفاوتاً على صعيد

أولاً يأتي الحب، ثم ماذا؟

القيَم أو المعتقدات أو التصرفات بينك وبين عائلتك وأصدقائك . هل ترى عبر كل هذا نمطاً ما؟



Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers